精品泡学译文集

来源：http://www.puashu.com/0/50/

1. 利用挑战来让女人自我筛选

我想和你分享一种强大的制造*吸引力*的方法——一种女人本能地用在男人身上的方法。 不过在我开始之前，我先要分享一个私人故事，它可怕地揭示了这样一个事实：当男人企图去吸引女人时，那种累积的男人的自负是多么可怜而徒劳地挣扎在水面。 迄今为止我只和少数人分享过这个故事，和你分享这个故事我多少有些难以启齿。 可是，它非常重要，所以我必须和你分享这个故事。 我还是收起我的自尊吧，因为我很乐意把这个故事献给大家。

1 译者注：Swinggcat，真名Joshua Seltzer，现任Real World Seduction的PUA教练，尤其以框架和推拉技术知名。他就是《把妹达人》一书中的葛林伯（Grimble，是他在谜男沙发吧上的昵称）。 著有《现实世界的诱惑术》

（Real World Seduction）一书。 网站：http://www.realworldseduction.com

十五岁时我上了高中，当时有个家伙声称正在泡一个十几岁的模特儿。 他一点不也像小盒子里的酷猫那样的低调，而是到处张扬着，向所有人证明他“真的是在跟她约会”：他从杂志上剪下她的照片，甚至还编造故事说他们两个像猴子似的做爱。 所有人都毫不留情地捉弄他，都看穿了他的把戏。 为了赢回别人对他的那一点儿尊重，他做了可悲的尝试：他向所有人保证，她将会参加他的生日派对。 我最终还是去了他的派对，为的只是证实一下那个女孩只不过是他想象中的虚构人物。 长话短说，她真有其人。 她也真的是靓毙了：令人无法呼

吸的高挑身材和金发碧眼、绝对天使般的面庞、冷艳冰清的个性，手上还夹着一只香烟（我爱上她了！）不过，那个过生日的男孩并没有“真的”在跟她约会。实际上，她才不想和他有什么瓜葛呢。

还是说快些吧，最终我们彼此“对上了眼”。这是个好消息。然而存在一个绊脚石：她有个男朋友。 她告诉我——宛如在我心中割了一刀——尽管她喜欢和我胡搞在一起，但她绝不会为了我而同她男友分手。 接着她又在我那绽开的伤口上又撒了一把盐——她对我说我并不符合她的“理想男人”标准：比如说，我并不高大英俊，也非摇滚明星的后代，也不是其他什么什么。 接下来她想试着能减轻一下我的刺痛，可我却依然觉得是那样残忍：她说这不是我的错，而是她的错——这无疑只能让我感到更难受。

那么我在这冷酷的小公主面前逃之夭夭了吗?

没有。 恰恰相反，我有了一个念头：“我要试着达到她的那些愚蠢的高标准”。 同我们文化中的其他很多男人一样，在我眼中那些漂亮吸引人的美女们就是一道道关卡和障碍，我必须要穿越它们。我想：

“我要不惜一切代价去成为她的梦中情人。”

那么我最终赢得芳心了吗?

一点也都没有。 它留给我的感觉就好比是某人的下身伸直得如同一尺肉色太妃糖似的。 除非你的性取向和“五月”同押一个韵脚2，你会想不惜一切代价地避免出现这种情况的。

制造对女人的*吸引力*并不意味着去达到她的标准。*吸引力*并不是女人偏爱男人的那些东西。女人偏爱诸如男人的高大、深沉、英俊、富有、以及闻名……再加一副粗大的阳具。如果*吸引力*只是女人所偏爱的那些东西，那么世上就只有布拉德·皮特3们、戴夫·纳瓦洛4们和罗恩·杰里米5们能上床了。谢天谢地，这些都不是吸引力。

2 译者注：就是男同性恋的意思。因为“gay”与“May”同韵。

3 译者注：美国著名电影演员及制片人。

4 译者注：曾是Jane’s Addiction(简的嗜好)乐队以及Red Hot Chili Peppers(红热辣椒)乐队的吉他手。

5 译者注：美国著名色情电影男演员，也出演过一些非色情影片。

吸引力*与女人如何评价你无关。

如果女人对你进行评价，那么你就想要得到她的认可。 换句话说，你就会变得甚至更被她所吸引。然而，这竟也比不上悬在狒狒屁股上的一串粑粑更能吸引她的目光。

*吸引力*说的是在情感上驱使女人来追求你。 它意味着在她内心创造需要你和不断争取你的冲动。 如果你们有我的这本书——《现实世界的诱惑术》（“Real World Seduction”）——就知道如何去做了。

现在既然我知道什么才是*吸引力*了，我意识到这个女人已经成功地把我吸引住了。我从她对我施展的花招中提取出这种强大的机制，

现在把它用来*吸引*女人了——但不是以卑鄙或玩弄的方式。

于是便有了这样一个问题：什么是这种用于吸引女人的强大机制？

我称之为“挑战与筛选。”这是向女人*挑战*以使她们向你进行自我*筛选*的艺术。 当一个女人向你进行了筛选了她自己，她就会试着去得到你的认可。 换言之，你的任何事情一旦迫使女人向你进行自我筛选，那么这就制造出了*吸引*的情绪：她需要你并不断地争取你。

成为这方面行家的最佳途径之一是培养一些真正高的标准：知道你在女人那里需要的究竟是什么。 当你和女人交谈时，要传达出这样的信息，那就是：对于这些标准你不作任何妥协，哪怕是差之毫厘。

举个例子，在数年前，我做了一个小小的社交实验。 我做出决定，我只会对那些在性方面大胆前卫且无拘无束的女人感兴趣。 如果她们在性方面不大胆，那么我会坚决走开——哪怕她们超可爱。

然而诡异的是，和我上床的女人不是减少了，反而是更多了——多了不少。

在和女人见面的开始几分钟里，我会问她们是不是够前卫自如。 要是最终她们是大胆前卫且无拘无束的那种，我就会抓住她们的手，然后说：“如果你在接吻学校，你的接吻老师会给你的接吻技巧打多少分呢？”她们往往会把手缩回：“我会得甲上。”我会进一步把我的手放在她们的骶骨上，将她们拉近我，然后说：“那就让我瞧瞧吧。”大多数情况下她们都会吻我。

对此女人的反应很强烈。 虽然这看起来并不直接，但潜台词是：我在*筛选*她们以和我上床。许多女人觉得这就是激情上的挠痒痒。

我认为其部分原因是，在我们的文化中，男人一般都是在性方面向女人进行自我筛选：例如，有些男人向女人吹嘘他们的那话儿的尺寸，或吹嘘他们的床上功夫如何了得……或其他什么他们认为能够迎合女人性标准的东西。

相反地，我则在性方面*筛选着*女人。很多女人在知道真相后告诉我她们当时的想法："如果这个家伙有勇气问我是否能达到他的性要求，那么他的床上功夫一定很棒。"

此外，以这种方式向女性挑战也在她们的内心激起了一个"张力环"。当你向一个女人挑战时，就会在她的体内制造出一种有待消释的驿动张力。 她不得不向你进行自我筛选，从而释放并结束这种张力。

干好这活儿主要就是要有强烈的意图。 而具有强烈的意图就是要具有不惜一切代价地达到你想要的结果的希望和决心，以及你一定会得到你想要的结果的信念。 因此，比方说，当我向一个女人发起挑战，要她达到我的性冒险、 性自如和成为接吻好手的标准，我有两样：

1) 决心和希望就是要让她向我进行自我筛选，看看她自己是不是在性方面大胆前卫、无拘无束，以及是不是接吻好手。

2) 信念就是她将要向我进行自我筛选，看看她自己是不是在性方面大胆前卫、 无拘无束，以及是不是接吻好手。

强化这个信念是向女人*挑战*成功的关键所在。在我的下一封通讯中，我将谈谈如何去强化这个信念。

我只跟你讲了删节版的*挑战*女人。我的书对挑战和筛选进行了深入的介绍。如果你想获得深层次的技巧来吸引女人，比如使用挑战和筛选的方法，那么今天就请点击下面的链接。

Swinggcat免费的建议和电子书下载
http://www.realworldseduction.com/649.htm

2. 在酒吧和夜店同女人说话的技巧

人世间最糟的事情莫过于此：和几个哥们去酒吧或娱乐场所泡妞……但当你真格地碰着一个女人时，却不敢见面，你无法控制紧张情绪。 或者当你和她搭讪时，不知道如何将谈话进行下去——于是你崩溃了，你焦躁着。 此时若不告别这些不堪回首的日子，更待何时？！ 要摆脱这种困境，就读一读下面David D.的文章吧——这样，你就*总会*知道该对女人说些什么。

当你在酒吧或娱乐场所和女人谈话，交谈内容的兴奋度和娱乐性*至关重要*——此乃入门首要原则。

1 译者注：David DeAngelo，真名Eben W. Pagan，1971年12月出生，著名PUA，骄傲风趣法（C&F）的创始人，著有《约会倍增术》（Double Your Dating）和《吸引不是选择》（Attraction Is Not A Choice）等著作。

《约会倍增术》：http://www.puashu.com/book/2.html

《吸引不是选择》：http://www.puashu.com/book/11.html

和约会不同——约会时偶有乏味没有太大关系，但在娱乐场所，你必须不断地去提高自己对她的吸引力，要不然，她就会转向下一个男人。

有一件最最紧要的事情，你必须牢记在心：*无论如何也要避免套话

俗话*。

不要谈论工作、生意、政治、宗教或家庭——*哪怕*你们在这些方面有共同点。

要是当你发现自己正在进入这种“乏味区域”，那就赶快转移话题——而且要巧妙别致地转移，用一种自我做主的方式。

比如说，要是她问了你一个“查户口”般的问题，那就给她一个荒诞的答案，并嗔怪她试图勾引你。

乏味谈话的一些“救命稻草”

在娱乐场所中，寻找你身边正在发生的有趣的事情，然后指出来。比方说，你看到一个男的试着对一个女孩放电，但那个女孩却明显对他不感冒，要么是你看到某男正对她盘根问底（或是你指出一个女孩在对她盘根问底），再或者你看到那家伙穿戴的行头很雷人。

对她说你要为她安排约会，为她在娱乐场所中物色几个长相有趣的家伙。 让她为你物色几个女孩。

让她对你讲一件趣事或一个笑话。 这就把压力给了她，并让她忙着去吸引住你和逗你开心。

你还可以玩些当前女人们热衷的小游戏——譬如一种叫做“最喜欢的东东”的游戏：你们你来我往地问对方最喜欢的东西：比如，你最喜欢的冰淇淋是是什么？你最喜欢的餐馆是哪家？诸如此类。 再通过推至

极限的办法将之变得更加趣味盎然——问她曾在餐馆中遇到的最疯狂的经历是什么，或是她所吃过的最古怪的东西是什么，等等等等。

另一个好玩的游戏叫做“名字拆字”游戏。 轮流将对方名字拆开，然后逐字组出有趣的词句。 比如，和你谈话的那个女孩如果名叫张小美，你就可以说：“嗯……张-着嘴接吻。小-心牙齿碰在一起。美-国人也都不会这么干滴。”然后让她接你的名字来玩——同时这也是一个看出她能多有趣和多聪明的绝好机会，此法从不会走眼的……

让常规谈话变得有趣的更多诀窍……有时你真的想要知道她住在哪儿，或她是做什么的。 可以去问，只要你以一种拽拽的和有趣的方式去问，并以一种拽拽的和有趣的方式作答。

下面是些例子：-

套出她住在何处：“我猜你一定住在一条商业街附近，对吧？” -

套出她的出生地：“你的老家一定不会太远……估计你是特拉华的吧？” -

套出她是干什么的：“那你是做什么的？你像是吹低音大号什么的吧？你浑身上下都写着‘大号’两个字……” -

在逗了她大笑之后，说：“说正经的，告诉我……”然后，当然，对她的回答开开玩笑。将谈话“牢控于鼓掌”

很多时候，你会在酒吧或娱乐场所遇到这样一个女人：她一连串遇

到的都是些菜鸟蠢男，于是她要使用闭女心经了。 她会对你使性子。但你却能够向她表明，你丝毫不受影响——甚或表现得更好，让她听随你的喜好摆布——这样你就会*立刻*在她的内心植入了你的吸引磁场。

下面是若干例子：-

要是她开始向你炫耀她的新手提包，就说："你个花瓶。" -

要是她为了让你或其他人对她产生印象，而暗示或吹嘘她认识谁谁谁，或男人们在她身上花了多少多少钱，那就打电话约她出去。 要是她在吹嘘她能进入任何她想进的夜总会，那就讽刺她说："我靠，你就像好莱坞小姐……这么说要是我报你的名字，我就能进任何我想进的夜总会了？我能要张你的签名吗？"-

要是她让你为她做些什么，就说："那你会报答我什么呢？"如果你不喜欢她的回答，那就别做-

要是你提到你要去某个地方，而她却说："噢，我讨厌那个地方。"，就说："嗯，那个地方也不欢迎你。"-

要是她问，你曾经做爱的最疯狂的地点是哪儿。那就先回答，然后问她，她曾经做爱的最疯狂的体位是什么。 这会让她大笑，而且她可能不好意思回答，这样你就成了"最酷"的那一方。

当你尝试着使用这些技巧的时候，重要的一点是，你要表现出酷和风趣，而不要表现得刻薄挖苦和狂妄自大。

这些窍门应该会让你初入门径的……

3. 调情与眼神接触

学生多次问我如何在单位或其他不太适合“放电”的地方把妹。 如果一个男人不想被弄得“声名狼藉”，就最好采取间接路线。只要采用我的谨慎调情法，他就能泡上妞，并且反而让她来主动进攻。 尤其是，我们会使用眼神接触为一种调情手段，利用虚假的障碍来让女人走出第一步。

在这种情况下，我们表现出试探性的兴趣。 试探性的兴趣不仅是一种很棒的制造吸引力的方法，而且还为一些有趣调情创造绝佳机会。你应当想的是：“我喜欢我看到的东西，但你*真的*符合我的标准吗？”按照这种思路，下次当你和女人接触时练习一下。我保证你会让女人做出更亲切的回应。她们会想去达到你的标准，你也就会让女人向你做自我筛选。

1 译者注：Vin DiCarlo，原先也以Woodhaven为化名，现任DiCarlo DiClassified的PUA教练。他以“DiCarlo升高阶梯”（DiCarlo Escalation Ladder）的进挪技术知名。著有《吸引密码》（The Attraction Code）一 书。 网站：http://www.vindicarlo.com

高超的调情需要学会眼神接触的本领。下面是通过眼神接触进行调情的指导方法：

1. 当一个女人正在亲切地和你交流，或者你获得了一个轻松有趣的气氛，那么就保持稳固的眼神接触。这样你就嘉奖了她，她就会做更多你喜欢的事情。

2. 随着事情进展，并且你和女人独处时，遵循70 / 30 规则。 就是说，在70%的时间里，你应当保持眼神接触；在30%的时间里，则不要进行眼神接触。 这样才能让女人对你感到舒服自在，从而利于引诱。

3. 当你说有意思的东西时，最好不要进行眼神接触。 这样，你才不会看上去像是在对你的笑话寻求认同。

4. 如果你正在采取身体上的行动、并触摸她，那么就不要看你正在触摸的地方。 这就给她发了这样一个信号：你没有为你的行动升级而寻求她的认同。

5. 初次与一群人搭讪，在你说话时，要对这群人中的男男女女都进行眼神接触，以寻求平衡。 这是出于这样一个想法：既让女人们融入你的谈话，同时又把你的兴趣保持在试探性的水平上（这会解除男人们的武装，表明你不是威胁）

6. 绝不要用你自己的眼神接触来试图促使女人对你也保持眼神接触。 她应当正在试着和你进行眼神接触，而且远甚于你对她的努力。 为了更行之有效，就不应当太过投入了。 要记住，这是调情，因此就应该轻松有趣。

一旦你拥有了不确定性兴趣的心态，并且变得善于调情，你就会在你和女人之间营造出一种真正有趣的气氛。达到了这一点，你就想要制造一个虚假的障碍来让她去克服。

这里有一些虚假障碍的实例。我有个朋友是个DJ，在派对上玩爵士乐。在那些派对上有很多美女，但他不愿破坏他的职业关系。 他可以以对工作负责的方式来表现出他对女人的兴趣：“嗨，我喜欢你，但你会让我惹上麻烦的。我有活儿得干！”

或者，要是一位迷人的美女前来点一首歌，他就会这样说：“我一开始以为你很可爱，可接着你居然要我放某某歌！ 你就不能点首更好听的吗？”再说一次，这是调情，因此就应当要逗趣。

在更一般性的工作场合，你可以这样说：“那什么，你真是人见人爱。 好事情是我们是同事，但坏事情是我们会遇到各种麻烦的。”然后静观其变，看着她就像邪魔一样为你们两个策划某种“麻烦”。

要记住，这些都是虚假的障碍，为了让它们行之有效，你必须先通过调情让女人产生出兴趣。 当女人有足够的兴趣时，障碍就会给她一个推动力，她需要以此来推动她做出行动。因此关键在于：利用调情让女人进入你的逗趣气场，然后再开玩笑似的抛出障碍。 你会吃惊地发现居然真的是这么的容易。

4. 吸引女人的七大个性

你知道最吸引女人的*一样*东西是什么吗?

如果你的回答是外貌、年轻或金钱，那就大错特错了！

事实是，女人总是被具有独特和有趣的个性的男人所吸引。 要想成功吸引女性，你就必须知道在该女人面前展示什么样的性格特征。

在接下来的几分钟里，你将学会最重要的一些个性特质，一旦展示你就能吸引女性。 让我们开始吧……

个性特质#1- 自信

无论何时和女人说话，都必须要显示绝对的自信。 无论发生什么或遇到什么情况，你都要安之若素，似乎什么也不会让你感到狼狈不堪。 一个自信的男人能够四两拨千斤，可以应对任何情况。

个性特质#2- 神秘

当你初次与女人见面，你想给自己罩上一层神秘的面纱。 你想要做的就是去结识女人，而不要特别说起你的生活。 不要浪费时间去谈论你的背景，而要学会讲些你做过的或你曾碰到的有意思的故事。

换句话说，让你的个性散发出来——不是通过你的背景，也不是通过你的社会地位。

个性特质#3- 万人迷

这里我要诚实一些……

女人喜欢被其他女人追求的男人。 为了触发这种反应，你就应当认识并引逗多个女人，而不是只去吸引单个女人。

因此，当下次你在公共场合时，试着接触和引逗不同的女人。 最终你将发现会有一些女人争着引起你的注意。

个性特质#4- 关注焦点

当你展现这种特质时，你将能抓住所有与你接触的人的兴趣。 为了展现这种特质，你必须让自己成为说有意思事情的权威。

当你成为一室之焦点时，你就能容易将漂亮的女人吸引过来。

个性特质#5- 快乐源泉

一个迷人的男人是能够给谈话带来欢乐和兴奋的人。 如果你能让身边的女人自得其乐，那就容易吸引她们了。

所以，不要谈论诸如工作、学校或你的家庭之类的严肃话题，而要试着用调情似的方式来谈论一些有趣的东西。

个性特质#6- 强势

具有强势的个性是吸引女人的最佳手段之一。

要想展示这种特个性，你可以目不转睛地盯着一个女人的眼睛，并保持眼神接触的长度。此外，你应当为自己制定高标准，以此作为你的生活准则。

个性特质#7- 富挑战性

其他男人犯的一个错误是，他们对女性太咄咄逼人了。

不要这样做，你应当想方设法让她忙着去吸引你。 比如，你可以略施小计让她疑惑着你是否喜欢她。为了吸引你的注意，她需要做的事情越多，她就越会对你着迷。

为了吸引女人，你必须具有一种独特的个性。

培养一下我在本文中描述的这些特质，你将会成为鹤立鸡群的那种男人。 你唯一要做的就是反复练习着展示这些特质，然后你就会极大地提高你对女人的成功度。

5. 为什么好男人追不到女孩?

读丹尼·格洛弗的书《别再做好男人先生》1，有感，遂作此文。

译者注：其实这本书的真正作者是罗伯特·格洛弗（Robert A. Glover）。丹尼·格洛弗则是美国著名男演员、导演和制片人。

美国社会似乎正在被好男人们所充斥。 读此文的每个女人都知道好男人的*确切*意思，而无需翻出韦氏字典。 而且，读本文的每个女人都能在她的社交圈中找到*至少*一个好男人。

对于阅读此文的男人，你若碰巧是美国男人，那么你就有很大可能会成为一个好男人。 你可以用下面的测试来确定一下你是否是个好男人。

你常常寻求女人的认同吗？你试着用丰盛的晚餐和礼物从女人那儿“收买”爱情吗？你所钟爱的女人对你说你就像她的哥哥一样吗？（顺便提一下，此乃死亡之吻）当你约女人出去，她们是不是回应说“让我们只做朋友”？你认为做男人很不好吗？

对于上述问题，如果你全部答是，那么我会很遗憾地告诉你，你是个百分之百经过等级认证的好男人。不过，不要绝望，还有一线希望。

有很多理论都反复阐明为什么女人不去追求好男人：

“他们没有挑战性。”

“他们太乏味了。”

“看不到让人兴奋的东西。”

“他们太容易搞到手了。”

“他们只是小菜一碟。”

可在我看来，这些却只是女人不追好男人的表面原因。我们需要深层次地挖掘以下。

什么才是好男人追不到女孩的根本原因?

依我愚见，实际上存在两个根本原因。

1. 他们没有男子气概。 2. 他们把女人当作偶像来崇拜。

1. 他们没有男子气概。

我提到的那本书列举了一些原因来解释为什么这一代的男人都变成了好男人。 其中一个让我印象深刻的原因是激进的女权主义。 格洛弗说，激进的女权主义导致了一种极端敌视男人的社会氛围。

“男人是猪。”

“男人是世上一切问题的根源。”

“男人是强奸犯。”

“男人是一无是处的动物，他们视女人如一块肉罢了。”

因此，男孩子们总结出女人不喜欢男人，于是他们便极力隐藏他们的男子气概。 毕竟，男人是猪，对吗？女人不喜欢那样，对吗？因此不要做个男人，这样你就不会成为一头猪，女人也就会喜欢你了，对吗？这真是个歪理。

结果怎样呢？

在缺乏真正男人的今天，全美国的女性都感到极端的失落。 激进的女权主义已经尝到其自酿的果实，但却是非常苦的苦果。

不要和自然作对。如果你是男性，就做出男性的样子。如果你是女性，就做出女性的样子。不要隐藏这种天性，而要去保持这种天性。

此刻请把你脑中“做男人不好”的想法剔除出去。

做男性绝对没有什么不好的。

正如做女性没有什么不好的，做男性绝对没什么不好。

保持你的男子气概，别觉得这有什么不光彩的。

2. 他们当女人当作偶像来崇拜。

那本书还提到，由于美国由农耕业向制造业社会的转移，以及其间的几次战争，男孩子们在没有父亲的家中成长。

进而，教育系统主要由女性构成。

由于家中和学校里缺少男性的影响，男孩子们只得去向女性寻求认定和认同。 这种习惯一直延续到成人期，表现在男人寻求女人的认同。

好男人看到他们喜欢的女人，就自动把她们当作偶像来崇拜，冥想着自己能为她们做些什么以赢得她们的认同。 可能给她们写十页纸的情书，或者为她们制作歌曲联唱磁带，或者不断地送她们贵重礼物——所有这些都是为了取得她们的认同和赢得她们的爱，却都是徒劳之举。他们在开始一段关系时就做着上述所有的事情，因此他们的特点是："进行得太强烈，表现得太热切，但却不具足够的挑战性。"如果最一开始就做这些事情，那么就等于是在暗示，他们不够优秀，所以才不得不诉诸于其他手段让女人认为他们有价值。

好男人看到女人，便想："要得到那个女孩，我得做些什么。她们是那么高不可攀，而我则如此低下卑微，所以我必须要做某些补救的事情。"

结果，好男人空将大好时光，尽付于如何得到女孩的空想中。 他们把自己全部的闲暇时间都花在女孩身上：陪她们购物，倾听她们诉苦，当她与男友有矛盾时安慰她——所有这些都是为了取得她们的认

同，并幻想着最有一天她会投怀送抱的，但却都是徒劳之举。

女人也是人。 她们吃饭，呼吸，睡觉，定时如厕——就跟我们一样。 女人不是神。 和你我一样，她们具有同样（也许更多）的不安全感。她们没什么不同。她们是人。

不要认为你必须要取得她们的认同。

好了，那么你怎样才能不去表现为一个好男人呢?

不要害怕做个男人，要展现你的男子气概。

但展现你的男子气概究竟是什么意思? 做个男人又是什么意思呢?

让我们把吸引力分解成最基本的几个要素。

男人和女人。

男人被女人吸引。

女人被男人吸引。

从生物角度上讲，是什么让一个人成为男人?

睾丸激素。

从生物角度上讲，是什么让一个人成为女人?

雌激素。

睾丸激素被雌激素吸引。

雌激素被睾丸激素吸引。

你曾疑惑过为什么高中的运动猛男们会搞到女生吗？因为他们锻炼，并且参与竞技体育：

这两样东西有助于提高体内的睾丸激素水平。

你曾疑惑过为什么“坏小子”和罪犯们能泡到马子？因为他们是亡命之徒。他们无视法律。他们什么都不在乎，而且危险。再一次，这又是高睾丸激素水平的征兆。

研究表明高睾丸激素水平与犯罪行为之间有联系。 研究也表明竞技和举重与高睾丸激素水平之间有联系。

睾丸激素：众神的荷尔蒙？

运动员和坏小子吸引女人只是因为他们是男人——这里的意义是他们拥有较高的睾丸激素水平。

翻过来也是这样吗？美女吸引男人只是因为她们是女人——这里的意义是他们拥有较高的雌激素水平。

的确如此，研究显示，高含雌激素的女人同样也吸引着男人。

与雌激素水平相关的女性之美提升了美丽的组合：研究人员发现雌激素与外貌之间有联系，荷尔蒙水平表明了女人的吸引度（附带提一下，女人也通过打扮来营造高含雌激素的生理特征，从而吸引男人。）

关于睾丸激素和雌激素水平是如何反映出健康与活力的，已有更深奥的科学进行阐述，在此我不打算深入探讨下去。

按生物学术语严格说来，睾丸激素造就了男人，雌激素造就了女人。

这让人意外吗？不。

继续往下发掘基础的东西。

我是男性，她是女性。

只要正确地行动，制造吸引力就不成问题。

那么，我会教唆你去给自己注射500升的睾丸激素吗？当然不会。给自己注射合成的睾丸激素会导致你的身体丧失自然生成睾丸激素的能力。

不过，我鼓励你去参与各项运动以提升你的高娃激素水平。

坚持不懈的负重锻炼，再配合正确的营养搭配与休息，就能提高身体的睾丸激素水平。 当你在负重时，你的肌肉组织就会实实在在地产生出很小的破裂。 睾丸激素，这种同样也负责肌肉生长的合成代谢荷尔蒙，就会在体内合成出来，用于重建肌肉以抗拒日后的负重。

因此，不要不动屁股地坐在那里玩魔兽世界，Playstation，或是X Box，该去什么地方去什么地方，拿起杠铃吧。

你会发现，通过塑造你的肌肉，你女人的态度以及她们对你的态度都会发生变化。 当你凝视一位美女时，你不会马上将你的目光移向地面，并感到不好意思。 而会将眼神锁定她，且能对此泰然自若。她反而会成为移开目光的那个人。

你会发觉女人会开始去注意你，就好象她们身上装了睾丸激素感应器一样。（有研究表明，女人只要闻一闻带汗的T恤就能够分辨出具有高睾丸激素的个体）

试着有规律性地做些负重训练，然后经过一段时间比较一下你对异性的态度和效果变化。你会感到惊喜的。

要是你想知道塑造肌肉和减肥的更多信息。 有两件事能有益于增加体内的睾丸激素，请参看Tom Venuto的书《燃脂养肌》。

不要对睾丸激素过于迷信，以至于你开始让它来控制你的行为与态度。 否则你将会变成蠢夫或禽兽。

关键在于，要拥有并控制它，而非受制于它。

只要真实地展现本性。

为了更进一步阐明我的观点，想象一下，有一个女人，蓄着浓密的山羊胡和小胡子，声音很粗，正在酒吧里对你打情骂俏。 你应该会被雷到，对吧？肯定的！ 这个女人没有她作为女性的本性了。

女人则百万倍地被雷到，因为好男人都做完全一模一样的事情。 他们不具有作为男性的真实本性。

你若是男人，就做个男人；你若是女人，就做个女人。让本性自司其职。

你不需要死记把妹信条；你不需要让自己做好心理准备去渔猎女人；你不需要腰缠万贯；

你不需要有份很好的工作；你不需要奔驰宝马。

你只需要做个男人。你所需要的就已经在你体内了。

使用它吧。

勿要把女人作为你的生活焦点。

好男人把全部生活都用来围绕在女人身边团团转。 好男人将所有时间都用来憧憬着将来与她厮守的所有可能性。 他们从最一开始就完全这么做。 我必须做些什么才能得到她？我会为她写诗；我会带她去做

贵的餐馆，以显示我是多么的富有；我会买她在九年前一次谈话中提到的那双她喜欢的鞋。 他们会为了她们那点鸡毛蒜皮的小事而放下自己的事情，随时听从她们的吩咐，给一周七天一天二十四小时地给她们打电话。

这一切都表现出极端绝望的意味。

有何解决之道？办法会是试着不要表现出绝望吗？

这些就是所谓的“约会规则”的用武之地：三天后再打电话给她，欲擒故纵，形成挑战。

这样全是垃圾方法，全都是在自欺欺人。

不要试着使用上述“规则”来假装不绝望。 你只要自然而然地不绝望就行。 怎样才能做到呢？

不要把女人当成你的生活焦点。 让自己拥有其他一些东西。 拥有一个有价值的目标或梦想去追求，其优先性要高于女人。

拥有梦想。 拥有目标然后朝着它努力。 女人看起来就不会再那样令人生畏了。 你不会把全部心思都放在她身上了。 你不会变得“太容易搞定”或“索然无味”了，因为你自有其他东西了。

不要把你的全部时间，金钱和精力都放在追女人上，而把它们用于实现你自己的目标。 拿破仑·希尔将之称作性转变。 将那种能量全部导入到实现你自身目标上来，你将会发现自己是不可阻挡的。 执行你

自己的自我改进计划吧。 好男人把他们的价值与幸福放在追求女孩上面。 别那么做，而要通过追求自己的目标和野心来让自己活着幸福和有价值。 这样，她就会变成那个问的人：“我该做些什么才能得到他呢？”

因此，好男人们，不要过于悲观。 虽然社会的构成使得任何男性很容易成为好男人，但如若你是一个垂头丧气的好男人的话，关键在于不要去埋怨社会，也不要去埋怨广大女性。只要开始意识到，一个共通的因素就是*你自己*，只要利用你做男人的权利就会改变你自己。

利用你的男性特征，把女人从雕像座上取下，别让女人成为你生活的焦点。 驾驭你所有的时间，金钱和精力，用于实现你自己的目标和梦想，那么，你内在的好男人气就永不会再来。

6. 吸引女人的正确方法

你若想对女人成功，就要学会吸引女人的正确方法。 我的意思是，你得避免99%的男人都犯的错误。 大多数男人接近女人时，他们通常都无自信，他们没有保持意味深长的眼神接触，而且缺乏必要的社交技巧以在初次谈话中产生吸引力。 好消息是，正确和女人交谈是已知的一门技巧了，每个人都能像读书或玩滑雪板那样地去学习如何正确地同女人交谈。

与女人交谈有三种基本类型。 第一种，被称作信息型交谈。 这就是当你和女人谈话时，你只是就每个主题用非常司空见惯或科学性的方式给她灌输信息。 谈论你的下一个工作安排就是一个很好的例子。 显然，这无法产生吸引力。 这可能就是为什么许多科学家在约会时遇到麻烦的原因吧。 第二种交谈类型被称为单向交谈。 这可以是男人大多数时间都谈论他自己，而不让女人插上一句话，也可以是男人不知道怎样吸引女人，或不知道如何向女人发出挑战，因此女人便会反过来去吸引他。

第三种交谈类型被称作双向交谈，这才具有较高可能性去制造对女人的吸引力，因为此时她完全被你吸引住了。 但拥有双向交谈还不足以让女人被你吸引。 你还必须完全清楚自己是谁，如同一个自信的男人。女人不会被那些不知道自己在生活中想要什么的男人所吸引。女人也不会对没有脊梁骨的男人吸引，你若总是对她唯命是从，那么她就会真的对你感到厌烦。

你会注意到，在你和各种类型的女人进行的交流中，她们会向你发

出挑战。 这是她们用来测试你的一种方法，以便看看你是不是你所说的那个你。 所以当你试着和她交谈时，她可能开始慢慢对你发生了兴趣。 多年来我所学到的一件事是，女人喜欢测试男人。 因此，她们会做一些可能看起来怪怪的事情。 她可能会突然要你给她买一杯饮料，她还可能借故去洗手间，然后再半路上停下来和她认识的男人聊天。 她不是因为卑鄙而这样做，她只不过想看看你是否妒忌罢了。 不可靠的男人会妒忌，而可靠的男人则不会。 所以，要当心这些测试，因为它们无时不在。

1. 保持眼神接触，要长于正常时间。

2. 确保你具有自信的肢体语言。

3. 问她一些可以自由回答的问题，然后让她自行发挥。

4. 勿要过多谈论自己，永远不要夸耀你的工作、金钱、或汽车，因为这些东西只是传达出不可靠的信息。

5. 确保边幅修整。 这会传达出这样的信息：你注重自己的外表，并且你自尊自重。

6. 在交谈结束时，向她要联系方式。

7. 不要泡得太长，除非你盘算着得到与她独处的机会从而得以真正确立关系。 否则，就换个地方，或者要到她联系方式，然后走人。

遵照上述准则，你将会在竞争中更进一步。那么下次当你上网、或

在咖啡店、或在书店时，留意这些准则并遵行之，那么你成功的机会就会急剧飙升。

7. 高价值展示——DHV

展示较高的价值（更常见的是其缩写形式DHV）简单说就是提升你社会地位从而让你从身边的人群中脱颖而出的说法。最初是由谜男（Mystery，Erik Von Markovich）引入的，当初他证明了展示较高的价值会增加你的吸引力。你的价值越高，别人就会越想要你。那么你怎样才能展示出较高的价值？好，下面是一些方法。

直接DHV

第一种方式——最常见但也许是最不提倡的，就是通过直接对人说你自己来展示较高价值。“噢嗨，我是这个大腕儿的朋友”这样的说法也许会提升你的地位，但前提是他们认为你说的是真心话，但通常来说人们会以为你是想引起他们的注意罢了，因而可能就不会一开始就相信你。直接DHV的风险在于，人们可能会以为你在吹牛装逼，而这就成了DLV（较低价值展示）。

换一种方式，一个既能保持直接性又能DHV的好方法就是在上下文环境中引入有关于你的成就和事迹。 例如，如果人们在谈论旅行，你就可以提到你曾在新西兰度过美好时光，并推荐他们去有企鹅的海滩。上下文环境的DHV要有效得多，因为这听上去好像只是你有东西在分享。在上例中，人们会嫉妒你有着丰富的游历、文化修养和冒险精神。

如果谈话的走向不能让你自然地进行DHV，那么你就做领头羊，引导谈话向着你想要的方向发展下去。说个好故事是既能传递大量DHV

又看起来自然的最佳途径之一。比如说，你可以说一个关于你在秘鲁的冒险经历，而且你可以提到，当你在那儿时你只花了几个星期的时间就掌握了当地语言。使用特殊的故事，你可以想怎么DHV就怎么DHV，而不用担心有装逼或刻意引起他人注意的嫌疑。

间接DHV

不过，DHV的最佳方式绝对是间接展示较高的价值。间接的意思是你身边的人会不经意地发现你的优点和成就。 比如说，你们在谈论手机，而你的一个朋友说到他把手机落在了你的宾利上了，于是你就自动地得到了巨大的DHV，而根本无需提到你拥有一辆豪华车。现在你不必拥有一辆豪华车以达到此目的，你只需一个朋友当众提及你的一些优点，然后你还故作谦虚。如果从一个朋友的口中说出你很棒，那就胜过你自己的千言万语。

最后，如果一个陌生人因为某种原因说你很棒,那么这就是终极DHV。比如说，如果你到某个地方去，那里的所有人对对你打招呼说“嗨”，那么在那样的环境中你就自动地拥有了巨大的价值，所有在场的人都会注意到你是个重要人物。 因此，对于你常去的地方，你一定要混熟那里的人。如果你去那儿他们都冲你打招呼，那么当晚的把妹就会容易得多。

抖DHV包袱

类似于许多吸引技术，DHV包袱必须有节制地使用。如果你只是在堆砌成就，或者你做得太刻意了，那么就会对你产生负效应。 太酷的人总会招人怨，因此你得行之有度。 这就是说，如果你在说一个故

事，就抖出一个小小的DHV，这就叫一个DHV包袱。你需要在你的互动过程中围绕这些技巧灵活运用，这样才会构建你的吸引力。

较高价值展示说白了就是让其他人知道你是社交圈中的既酷又有价值的一员。 其实现途径可以是直接或间接地通过说故事、珠宝首饰、衣着打扮，或通过你的环境、甚至只需身处于有价值的人物当中。条条大路通DHV，只要记住保持低调和委婉。

8. 教你如何变得魅力四射

虽无法言传，但我们能一眼看出魅力十足的人：他在聚会上似乎万人熟；他在人群中游刃有余，顶着光环，众人像铁之于磁石那样地被他吸引；他让人们觉得“多棒的家伙！”；似乎他拥有这一切特质。

要是我没有魅力却写一篇关于如何变得富有魅力的文章，这岂不荒唐！ 我并不是说我是世界上最有魅力的男人，但我确有魅力四射的时候。 我回味那些时刻，研究其他富有魅力的人，读这方面的书籍，向其他拥有魅力的人请教。 你知道我学到了什么吗？魅力不是天生的，而是可以学会的。这里有八个窍门。

1. 先将生活纳入正规

如果你的生活事事如意，你就可以随心所欲、 尽得其乐。 你得其所哉，你站在世界之巅，你无可匹敌，仿佛所有花儿都为你开放。在世间你没有一丝烦恼，你想要在雨中纵歌起舞。这种境界是把双刃剑，它能使你成为世上最有魅力的人，也能把你变成人间最无聊自负的人（后文将着重探讨如何避免这第二种情形）

如果你的生活存在问题，你就无法装出拥有魅力的样子——无论你是无法付账，还是家庭琐事，或是关系问题等等，这些都会压得你挺不起腰。

让你生活走向正轨。 付清账单、把钱存进银行、原谅他人、勿怀嫉妒、对所有人都彬彬有礼、解决掉人际关系中的所有问题、拥有生活

的激情、拥有梦想并去追求、合理饮食、锻炼体魄等等。 你会发现当你身体力行这些之后，拥有魅力真是小菜一碟，因为接下来你能去做其他有魅力的人所做的另一半事情——那就是关注他人。

2. 运动

参加任何活动或聚会前，先运动一下（然后请洗下澡）。这会赐予你所需的能量，让你魅力四射。 这也将让你处于快乐积极的精神状态中，因为内啡肽正在你的体内徘徊。 这还会给你自信去开始社交活动。你将会发挥良好，诸事顺利，因为你感觉你像个大款。

3. 着装

你知道我要说的是什么样的衣服。 人人都拥有一套服装，穿上去觉得自己就像大款。 我们都知衣饰能让你自我感觉良好。 如果你自我感觉良好，那就容易让他人感觉良好。 而且你对自己外形的担忧越少，就越能把注意力放在别人身上。 你对你自己越满意（亦称自信），就越容易施展魅力。

4. 预交际

我不知道为什么要这样，但如果我在参加聚会或活动之前先交际一下，我就能更容易地找到办法来施展魅力。 我说预交际的意思就是在你去参加活动的途中先随便找个什么人交谈一下，如店员、电梯里的人、保安等等。 就只是一些轻松的对话。 不要是沉重话题。 你怎么样？今天很忙，是吗？我喜欢你的外套。 可以问一下你在哪儿买的吗？我认为预交际让你处于一种可以和任何人交谈的最佳状态，这是

展现魅力的不二法门之一。 当你到达某次活动时：

5. 装作主人的样子跟*所有人*交谈

这是个很酷的套路，值得一试。 不要缩在角落里，啜着饮料，守株待兔地等人说话。 要反客为主，开始和*所有人*谈话，我是说和*所有人*。如果你装着自己就是这次活动的主人，你就能做到这一点。 开始四周环顾，去找那些努力装得很酷、但却很想别人能找其交谈的人。 你知道他们是正什么样的人。 把他们从窘境中解脱出来，你就会看到他们的脸上变得神采奕奕，他们很感激你能接近他们。 在人群中四处活动，向每个人问长问短。 他们都会变得神采奕奕的，而且会友好地回应你。 去认识人，然后把这些人介绍给那些人。 大多数人没有勇气接触生人，因此当你为他们做这些后，他们会非常感激的。

不要根据社会圈子做出区别对待。 所有人都是等同的。 溜冰健将、艺术家、经济学家、股票经纪人、律师、医生、企业家、站在角落里的家伙、服务生以及所有人，都同他们交谈。和所有人说话，并让他们感到宾至如归。 你需要做的只是让事情开始运作起来。 一旦你开始和生人说话，并能侃侃而谈，你就会成为一只永不停歇的社交蝴蝶。

6. 是你，而非我

有魅力的人会关注他人。 他们自己很少是讨论的话题。 若你在那儿看他们闲谈，当他们对你说话时，你要仔细听，并作出回应以表明你在正在听而且明白他们的意思。 要真诚地对他人感兴趣。 问有关他们的所有事情。 总是想着怎样才能帮他们。 按照他们的方式行

事。为他们和聚会上你认为合得来的其他人进行牵线搭桥。

7. 让他们得意

真诚地去恭维别人。 恭维如同水和食物，每个人都需要，因为每个人的自尊总能获得些许提高。 不要向其他人那样使用些陈词滥调。 要记住，你是个富有魅力的人。 你必要要高人一等。要想出一个真正的有杀伤力的奉承话。

还有，别忘了触摸的力量。 当你触摸某人时，身体会分泌出一种叫做催产素的荷尔蒙，研究显示这会增进人们之间的亲和与信任。 催产素也是一种能产生好感的荷尔蒙，所以当别人分泌出催产素时，就会对你产生好感。 显然，对此你要做出更好的判断，不要去骚扰别人，在触摸时要机智老练一些。 你会发现女人们精于此道，当他们表明看法时会轻拍你的前臂，或者当他们在与你交谈时会开玩笑似的击一下你的肩膀。

人们往往会记住那些触摸过他们的人的谈话。 我记得有一次去参加某个活动，就彻头彻尾被这样的一个家伙给征服得了。 一切尽在他的掌握之中。 他在人群中活动，看到我，就进行自我介绍，然后就问有关我的各种各样的问题。 而反过来，我却被他的魅力所折服，扭捏不堪地倾倒出我的很多事情，我们都很畅快地笑着。 在那天我同很多人接触，但你知道为什么我却唯独记得他？这是因为当他同我握手时，他捏住我的手臂。 不是说笑。 这就是我是如何记住他的——那个捏我手臂的魅力男。触摸很好很强大，要活学活用。

8. 正面积极

要笑。 让别人在与你交流之后感觉舒畅很多，这正是富有魅力的人的看家本事。 他们还有一种轻如羽翼的质感，那就是将微笑和良好感觉带给同他们接触过的所有人。

谈论积极的事物。 要避免消极的东西。 你总会遇到这样一些人：他们在交谈时带入一些消极因素，从而把一次愉快的谈话变得尴尬不欢。 如果碰到这种情况，试着巧妙地指出事情的积极方面。 要是无法挽回，那就借故告退，另寻他处，因为没必要成为这低级谈话圈的一部分。

综合运用上述技巧：运动、优雅着装、养成习惯与所有人交际、和所有人说话、真正地倾听并关注他们、让他们感觉良好、只在自己和积极的事物和人联系在一起。 这样你就会发现自己正在成为那个总是让厅堂熠熠生辉的人。

9. 史上名人打压女人的经典句子

憎恶女性者和“名人”的看法

* “在多有婚姻中，如果你娶到了一个好妻子，那你就是幸福的人儿；如果你娶到了一个坏妻子，那你就会成为一名哲学家。” 苏格拉底（公元前469-399），古希腊哲学家。

* “有三样东西我永远也搞不懂：潮起潮落，社会机制，以及女人的逻辑。” 让·科托克（1889-1963），法国作家。

* “女人就像是风向标：只有在生了锈才会安静下来。” 玛丽·弗朗索瓦·阿鲁埃·伏尔泰（1694-1778），法国作家。

* “女人如影子：无法捕捉，亦无法摆脱。” 阿尔弗雷德日·缪塞（1810-1857）法国作家。

* “女人就像雪茄：得经常去点燃。” 亚瑟·鲁宾斯坦（1887-1967）波兰钢琴家。

* “女人如汤：不能冷落了她。” 让·阿努伊（1910-1987）法国剧作家。

* “女人是要被取悦的。 然后，有些被抛弃，有些则不……这就形成了等级。” 卡米洛·何塞·塞拉（1916* ）西班牙作家。

* “随着岁月流逝，男人渐渐容光焕发，而女人则渐渐失去光泽。” 约翰·沃尔夫冈·歌德（1749-1832）德国作家。

* “理解女人就如同理解鸟语：要么凭直觉，要么就根本不懂。” 亨利·F. 埃米尔（1821-1881）瑞士作家。

* “女人就像众神品用的高贵膳食，但有时候也烹饪出魔鬼的膳食。” 威廉·莎士比亚，英国剧作家。

* “由于众多原因，女人学习并懂得很多并非好事。” 让·巴蒂斯特·波克兰·莫里哀（1622-1673），法国剧作家。

* “男人二十还不相信女人，就是没心没肺；四十还继续相信女人，那就是失魂落魄。” 诺埃·克拉拉索（1905-1985）西班牙作家。

* “如果女人真是好，上帝也会要一个。” 萨沙·吉特里（1885-1957），法国剧作家

* “女人驯服了男人，并把他变成了羔羊。” 杰克·尼克逊（1937*），美国演员。

* “重婚的男人有两个妻子，单婚的男人也一样。” 奥斯卡·王尔德（1856-1900），英国诗人兼作家。

* “对待女人的唯一方式就是：如果是美女，就和她上床；如果不是，就和别的女人上床。” 奥斯卡·王尔德（1856-1900），英国诗人兼作家。

* “如果您想知道一个女人真正说的是什么，那就去看她，而不要去听她。” 奥斯卡·王尔德（1856-1900），英国诗人兼作家。

格言与更多观点

* 女人预见一切，只有在她们思考时才犯错。

* 男人是恶魔，女人如是说；可她们全都希望能被恶魔带走。

* 上帝创造了世界，然后休息；上帝创造了男人，然后休息；接着，上帝创造了女人，此后上帝就再也不休息了。

* 若见女人能忍住不说话，那是因为电话坏了。（米格尔·安赫尔·洛扎诺）。

* 对男人了解越多，女人对其伤害就越深。

* 莫让坏女人引诱你，也不要信赖好女人。

* 在所有小母猪们都有备而来的那些节日里，千万不要发生爱情。

* 女人的虚荣心竟到底这样的地步：为了装作爱人，她们宁愿放弃做真正的爱人。

* 呵护好总是优柔寡断的女人，并总是用她的好奇说出你的好心。

* 先是一个吻，然后是那些指甲，这就是她们所做的一切。

* 在做好出航准备之前，先安顿好女人。

* 平女人者可以平天下。（奥诺雷·巴尔扎克）

* 告诉我你的动机，我很明白，里面肯定包含女人。

* 女人犯错的时候是开始向她道歉的最佳时机。

* 爱上女人和理解女人，二者只能择其一，无法折中。

* 女人，按照《圣经》的说法，是上帝创造的最后一件事物。他是在星期六下午创造的，他感到很累。（亚历山大·大仲马）

* 就连女人她本人也不知道自己是不是在说谎。

* 你的女人也不例外。（墨菲）

10. 如何看女人喜欢你?

大海航行靠地图，吸引和诱惑女人亦然。 知道如何解读女人喜欢上你的信号乃是一项必须掌握的技术。

为什么这些信号如此重要? 那是因为我们女人，一旦遇上一个我们喜欢的男人，就会表现出羞怯。我们不想使自己看上去“很容易被搞定”，我们也想让你付出些努力。这些信号是我们下意识的行为，而不受我们主观意识控制的。 你要是懂得如何去察觉出这些信号，那你在女人身上就会拥有更多的成功机会，同时也会让你清楚你该在什么时候该做些什么才会行之有效。你也会由此知道女人准备好了配合你的下一步亲密举动了。

那么，该怎样看出一个女人喜欢你? 下面列出了一些热点信号，表明你所追求的女人已经准备就绪，就等着你的下一步行动了！

1.她小心翼翼地向她的朋友或你的朋友打听你的情况。 如果她喜欢你，她就想要知道关于你的所有事情。 她会问她的朋友他们觉得你是怎么样的一个人；她会问你的朋友你是否正在和某人进行着一段特殊的交往。 如果你发现她正在八卦你，那这就是表明她喜欢上你的第一个热点信号！

2.她和你保持一致。 你说话时她不住点头；她重复你所说的；在辩论时她站在你的一边；她重复着你用的词语。 所有这些都是保持一致的信号。 如果她总是和你保持一致，那就表明，反过来是她在追求你的认同和赞许。这是她喜欢你的第二个热点信号。

3.她既不抵抗也不推开。 实际上，她对你的进挪表示欢迎。 当你牵起她的手时，她没有甩开。 当你站的位置逼近她时，她没有移开。 或者可能有些时候她会是站得离你非常近。 很多时候她很乐意你和她肌肤相贴。这绝对也是一个她喜欢你的热点信号！

4. 她从不说“不” 。这并不意味着无论你问什么她总会说“是”，但不太情愿地说“不”或最后才说“不”却是她并不想将你拒之门外的信号。 比方说，你想约她出去。 她也许不可能总有时候赴约，但她总会试图另约时间以让你们能够一起出去。 这就意味着她并不想失去与你共处的机会，而同时也不想让她自己看起来像是一个毫无其它社交活动的人。

看看她是否有时间为你赴约吧。 当一个女人喜欢上一个男人时，她对能和他共处的机会感到万分激动，哪怕那不算是“正式的”约会。 因此，邀请你的意中人一起去喝东西甚至共进晚餐不失为一种试水深的办法。通常而言，如果一个女人喜欢你，第一次她会说同意的，虽然并不总是。 如果她说不能去并且理由看似合情合理，那么就约她第二次。 要是你仍然得到一个“不行”的答复，那多半表明她对你不感兴趣。

如果你努力三次都没能成功地约某个女人出来，那么多半表明要么她已经另有约伴了，要么就是她觉得你不是她喜欢的那种类型。 虽然说你不能拥有异性朋友有些武断，但你需要牢记的是，她比你更了解她自己的想法和感觉，你除了尊严之外别无机会。 当你定的时间和她的非常重要的日程相冲突时，你还是有机会的。如果她对你有兴趣，要注意一些暗示，比如：“我星期四都没时间。我们能改在星期二

吗？”或：“在月底以前我得陪着一帮亲戚。在他们回老家之后，我们能再找个日子约会吗？”

5. 她找寻你。 在一个屋子里或一个派对上，你会注意到她的目光总是投向你的身上。 她总是关注着那些可能把你从她身边带走的东西——也许是另外一个女人？如果她对于你或你的注意产生出占有欲，那么这就是另外表明一个她视你为她的凯子的热点信号。

6.男人和女人之间的初次吸引发生在目光相交的那一瞬。 要是她不喜欢你，通常她会避免目光接触，要么是当目光相碰时不会保持眼神接触。 如果她注视着你的目光几秒钟之久，然后害羞且带着爱意地微笑，或者是努力保持你们的目光接触，那么她一定是毋庸置疑地对你放电了。

当一个女人暗恋上一个男人时，她通常会试图尽其所能地看着他——她可能会快速地瞥视或短暂的凝视。不论她采用哪种方式，她会尽其所能地看个够。

女人的眼神交流不仅表明她是专心听你说话的听众，而且还传达出她正把你当成一个潜在的伴侣在“读”你。

7. 她的无声语言：如果你不知道该如何看出一个女人喜欢你，那就看一下她的肢体语言。肢体语言能让你知道一个女人在对你打“红灯”还是“绿灯” 。 如果她交叉着双腿，胸部挺向你而坐着，时而不时地摸你或蹭你，玩弄着她的头发，比通常要更多地暴露她的肌肤，努力使她的双唇引起注意，目光不错地盯着你而不去注意周围发生的其他事情，这些绝对是她喜欢你的信号。

在你说话的时候，她是否身子向你倾斜？当你们外出散步时，她是否把手臂插入你的手臂中？她的手或胳膊是否不经意地摩擦你的手或胳膊？大量书籍都论述肢体语言这个主题，但一个万变不离其宗的基本事实就是，性化学。 特别是，如果一个女人表达亲密或显示性感的举动越主动越明目张胆，那么她就越有可能是在试图引起你对她的注意。

当然，有些“调情式”的肢体语言太显山露水了，比如堆笑或夸张的大笑。 但其他其它的信号则值得好好地研究一番。 所幸的是，有关这个课题的书籍和视频已经汗牛充栋了。 因此你应该不难找到你想要的资料。

8. 她的谈话风格：如果你想知道如何看出一个女人喜不喜欢你，就注意她的谈话风格。 要是她看上去被你的谈话所吸引，问你很多的问题，大笑着并同你开玩笑，那么她肯定是对你感兴趣，想对你加深了解。 要是她的眼神在屋子里游移不定，注意着其他人，把你冷落在一边而使你不得不费劲气力地去让她给你一个回应，那么她很可能就是对你不感兴趣。

9. 听听其他人的看法。 如果你的亲戚或朋友中有人了解你中意的那个女人，不妨问问他们是否觉得她喜欢你。 只要他们觉得她对你也保持互动，那么他们就应该能够给出一个合理的看法。

10. 兼顾她的个性。 要是一个生性害羞的女人喜欢上你，那么她在和你交谈时就未必能和你保持一致性的目光接触。 然而，她会不断地微笑和大笑。 她甚至可能会触摸你，虽然你还不能指望她会给出更明

目张胆的信号，除非到了你和她的了解更深入的阶段。另一方面，随和的女人和你交往时则不会存在任何问题。 对你而言，这既是有好处，也有坏处。 好处是，和这类女人互动要容易得多。 她们甚至会明目张胆地宣称她们喜欢你。 但要是她们并没这么做，你就可能陷于一个困难的境地以猜透她们的真实感情，因为她们可能（在表面上）看上去用同样的态度来对待所有人。 所以，对于这些情况，你需要用眼睛仔细观察一些细节。 观察她和周围的人相处时是怎么表现的。 甚至就算她天性是社交的动物，她对于其暗恋的男人也仍然会表现出异样的举动的。

11. 聆听技巧。 她可记得你告诉过她的东西？当一个女人把你当作一个潜在的情侣时，她就会有一系列的问题，以考察你将来是不是一个合得来的伴侣。 比如说，如果你提到你最喜欢的唱片艺术家是Tim McGraw，而她后来送你一张McGraw的最新CD，这就表明这个举动是她脑海中认为值得珍藏的关于你的众多信息之一。 相反，如果你说过你是个素食主义者，而她为你烹饪的第一道菜却是牛排，那就可能表明，要么她的记性不好，要么她根本就不在乎把你作为一个重要的信息元记在脑中。

12. 这么巧，你也在这儿！ 一个喜欢你的女人会以一种离奇的方式来与你在同一时间出入咖啡厅或同一房间或同一停车场，这样，她们精心安排一次偶遇来展开谈话。 她能做得天衣无缝，因为她特别注意你的一举一动，并想要以最小的被拒风险来开始接触。 可是，你也要注意区分出这样一种情况：某人有目的地跟踪地，并不让你安心地生活。

13. 奉承的威力。 如果你碰巧说到你最喜欢的颜色是红色，或者你

夸耀她的一个另类发型，那么这就是一个明确的暗示，表明你已经注意到她的外表。 如果红色突然成为她的流行服饰，或她一直保持那个发型，那么这反过来就是对你的一个暗示，表明她想保持能够吸引你的任何东西。

14. 亲自下厨。 为了能够进行下一次共进晚餐的约会，她其实本没必要成为一个美食大厨的。 事实上，盘子里盛是什么东西并不重要，重要的是这里面的象征意义。 在家做的饭菜（哪怕是叫来的中餐外卖）是信任的一种表达，并且也是一个机会看看你对她家的看法。她同时也显示出愿意分担责任的意愿，尤其当你们之前的约会都是你在埋单。 好好享受吧！别忘了帮她收拾。

15. 见朋友，见父母。 如果一个女人开始把你带进她的朋友圈和亲属圈中，那么这一步就算是一个积极的信号，表明她开始把你当作不仅仅是一个熟人那么简单。

16. 将来时。 你的意中人开始计划着为你们俩安排下一次的约会了吗？当一个女人喜欢某人时，她想要知道她要再次见他，而不是必须忍受着等他拿起电话再打给她的折磨。 一个为你制定所有这些计划的女人可能会展现出控制狂的迹象，而一个偶尔安排约会的女人则只是想让你知道她喜欢你的陪同。 更好的情况的是，一个女人制定的计划反映出她对某些活动的兴趣去重视，因为你先前曾看上去很享受这些活动。 另一个毫无疑问的信号就是，邀请你和她共度特殊的长假——这是浪漫在增强的信号。

17. 当心挑剔专家。 如果一个女人不断地纠正你、 批评你的个性、或开始告诉你该怎么穿着，那么你就可能被那些想找一个目标而不只

是一个情侣的人握在手中了。 如果一个女人一直采取这种重构手段，则是她对过去不满，因为她在为你将来可能的行为做出警告。 虽然像这样的女人也许真的会愿意保持一段爱情关系，但很清楚，她们不喜欢你的东西居多——或是一般男性的东西——这样他们就很难欣赏那个原来的你。

18. 八卦。 如果你喜欢某人，就会尊重他们的隐私和名声。 请留意——尤其是在办公室中——这样的女人，她们会十分小心，以免泄露你的隐私。 一个真正喜欢你的女人会变得小心翼翼，进而会对告诉她的隐私守口如瓶。

19. 先是喜欢，然后是爱。 一个说喜欢和你在一起的女人要比在第一次约会就对你海誓山盟的女人更适合成为发展长期关系的人选。 就算真的有什么一见钟情，也没有必要仓促行事。 友谊——建立在共同兴趣、目标和价值观之上——是成功的爱情和婚姻的基石。 一个过于急着海誓山盟的女人更向往通过肉体建立的安全感而不是进行精神上的投资以对你加深了解并喜欢上你——作为一个有血有肉的人。

附带说明：

如果你还是没把握确定她到底喜不喜欢你，那么你似乎就应当口头去问她对你的感觉究竟如何。

有些女人认为，如果她们玩“不会轻易就范”的游戏，就表明她们不太可能只是为了上床。

既然你知道了如何看出一个女人喜欢你，那么你下一步你将怎么

做？尽管你有了机会，但你仍需要知道如何去向她反馈你对她的兴趣。 调情、逗她笑、倾听她必须说的话、以及偶尔轻触她的手臂或大腿，这些都会显露出你对她的兴趣。

11. 变“酷”的十条法则

“你知道那个太阳和北风打赌看谁先让某个人脱掉外套的故事吗（《北风与太阳》出自伊索寓言。）？ 嗯，北风试着用全力去吹，但那个人只是用全力扣紧他的外套。 但太阳只需要照一下，然后那个人就脱下外套，因为他感到很热。 真正“酷”的人照射出来是一种平静的控制力量，而所有其他人则正暗自需要这种控制，因为他们觉得这很有吸引力……”

“变酷和增加吸引力的艺术，”是一种社交技能，是设计出一套方法以有助于接近别人，恰到好处地吸引积极的注意。

下面是我们杂志文档中的一篇文章的节选，我觉得值得大家关注一下。

这种“艺术”包含在十条法则之中。这些法则你会遵循多少?

1. 学会用比你预想要少的注意力去做事情。

2. 不要和其他人争着引起别人的注意。

3. 说得比你需要说的还少。

4. 从那些不知道如何举止优良的人那里学会如何去行为举止。

5. 不要“不劳而获”，也不要过度迎合他人。

6. 从不发牢骚。

7. 表现出从容不迫的样子。

8. 与众不同—但不要太另类了。

9. 表现出不想要你无法得到的东西。

10. 总是练习着彬彬有礼且老成练达。

创造“酷感”

克里斯·戴尔斯是人类给予学治疗专家，在儿童慈善机构为遭到严重虐待的儿童提供帮助。

他把增加酷感和吸引力的艺术介绍给接受他治疗年轻人，以便帮助他们通过健康的途径满足他们的感情需要。他应用人类给予学治疗法已经有六个年头了。

“安迪强调了‘变酷’的很多重要性。他喜欢我的主意，那就是他可以成为小组中最酷的成员，因为如果他是最酷的，那么他任何地方就都不会觉得需要被人‘牵着走’。——与之相反，他将成为领导者，他的同伴会想要跟随他。

“不知你注意到没有，最酷的人似乎不会非要费很大的劲来成为领导

者？”我问。“是的，好像人们就想要跟着他们，”安迪表示同意。“我认为这是因为吸引注意力与寻找注意力之间存在很大的差别。”我说。

12. 如何回答“离我远点”

1. 到底是你对所有人都喜欢用这一招呢，还只是因为别人都比你酷?

2. 喔～～，大姐你们搞得就像刻薄不懂事的高中生一样。

3. 好吧，我想你们究竟叫什么名字无关紧要。 那么我就叫你1号，就你2号好了。 喂，2号，请你告诉1号她耳朵上有个粘乎乎的玩意儿，因此今晚没人会跟她说话，因为那玩意儿真令人讨厌。 喂，1号，请你告诉2号在红灯区有个魅力学校在招人，以她的条件肯定立马就被选中。

1 Tyler Durden，真名Owen Cook，1979年生于加拿大，著名PUA，创立了正宗社交力学（Real Social Dynamics，RSD），强调自我价值、内在游戏和个人幸福。著有《正宗社交力学蓝本》（The Blueprint）。 他是《把妹达人》一 书中最主要的“反面角色”。目前继续跟《把妹达人》中的老爹（Papa）经营正宗社交力学公司。 网站：http://www.realsocialdynamics.com

4. 喔～～，大姐你们搞得就像无法接近的极品矬女。

5. 大姐你们在装逼啊，这太不本色了，你们之所以这样装得乐此不疲，只是因为现在是娱乐场合吧。我想白天你们该不是这样对待别人的吧。这真够装的，本色一点吧。

13. 男人最烦女人的12件事情

女人啊，你可曾知道男人最恨你做的哪十二件事？事实上，对于这些事情，女人们也许知道，也许不知道。女人该避免哪十二件事呢？分别是：

1. 不守约定

一旦立下约定，女人往往会不遵守，或是按自己的需要更改，才不去管合不合时宜。

2. 憋住自己的感受

带有成见的观点认为，女人会主动地分享她们的内心感受。其实，女人会憋住自己的感受，只有当她们被问到一定的时候，才肯将心里话倾出肺腑。

3. 试图改造自己的男人

女人往往了解男人，可又不认同他们的行为方式。 女人要么试图改变他们以符合她们的需要，要么就彻底将他们仍在一边。

4. 比较伴侣

女人——有时不自觉地——会将自己现在的伴侣同她们的前任伴侣就负面因素进行比较。只有在产生有利结果时才能做比较。

5. 贬损他的嗜好

每个人都有一两种嗜好是他伴侣所不喜欢的。 然而，你绝不应该禁止他去做。 还有，绝不要强迫他选择你的嗜好，因为你所传达的信息就是：你的嗜好远比他的重要。 你不能传达出这种信息。

6. 八卦

男人不喜欢女人八卦他们，无论是正面还是负面的，因为这看上去有伤男人的自尊。 不八卦人照样活。男人不喜欢女人八卦他们，无论是正面还是负面的，因为这看上去有伤男人的自尊。 不八卦人照样活。

7. 唠叨

无论女人是不是出于好心，男人不喜欢女人总是叫他们做这儿做那儿地唠叨起没完。

8. 打断谈话

信不信由你，男人需要人与之交谈。 所以你最好聚精会神地去倾听，而不要总想打断。 男人也不喜欢女人在听他们讲话时表现出不耐烦的样子。 如果你用不相干的事情打断了他，你就可能在你们彼此之间制造出紧张气氛。

9. 解决型vs. 交谈型

男人喜欢直入主题，所以如果他们不想就某个具体话题谈论几个小时，你也不要不高兴。

10. 臭美

男人不喜欢：女人在镜子前面大费时光地端详自己，但其实，她们看上去还和往常一样。

11. 偏执狂

男人不喜欢女人过分怀疑自己的外貌。 要是你的男人不喜欢你的样貌，他就不会和你在一起了。

12. 无安全感或嫉妒

你爱信不信，男人不喜欢爱吃醋的女人，哪怕只有一丁点。 特别是，当你们一起出去时，如果你抓住了他那到处游移的眼睛，并对此说了一句俏皮话，那其实这会使他大为光火的。

如果你不想激怒你的男人，那就远离这12个愚蠢的错误吧，要用积极的情绪释放方式来留住你的男人。

14. 男人应该知道的女人的性信号

1. 露出颈部

当女人向你暴露颈部，这是屈从的信号。 她对你表现得非常自愿和开放。 现在你的机会来了，你应该显示出，你理解了她的信号——你可以通过称赞她的头发或项链、或者减低你的防御性来实现。

2. 露出手臂的下部

女人很少露出手臂下部，但有时会的，她自己清楚。 一般来说，她这么做的时候会往后靠——这本身就是她感到舒适的信号。这也是向潜在雄性施放性外激素的本能行为。

3. 露出腕部

当女人把下巴搁在手指关节上休息，并向你露出腕部，这是屈从的信号。 手腕是皮肤最娇嫩的区域之一。要确定手心是冲着你的，因为要是手背冲着你，就是下面一个信号了……

4. 乏味握拳

当女人把下巴搁在手指关节上休息，并冲你露出拳头的手背部分，她这是在告诉你，她感到乏味了，想打发你走人。

5. 玩弄头发

当女人在和你谈话的同时还玩弄着头发，这是她希望你正在抚摸她的信号。 她想要你眼睁睁地看着她自己在玩弄着头发。 注意看她将头发翻转回来或者好玩地让头发散落在半边脸上。当她理顺头发时，就表明她要你知道她很注意自己的形象。

6. 拉拽首饰

当女人直视你并玩弄她的项链的时候，她这是在向你发出公开邀请，让你走近去搭她。 不但如此，她还给了你一个简单的开场白——称赞她的首饰。

7. 交叉双腿

当女人想引起你注意的时候，就会把焦点集中到她们的双腿上：稍微露出大腿，把腿前后摆来摆去，或者以一种充满诱惑的角度交叉着双腿。 对于男人而言，交叉双腿是女人最充满诱惑力的坐姿，这暗示着她已经做好了性交流的准备。

8. 舔嘴唇

女人在看你的时候舔嘴唇可能出于几种原因。 一般而言，她想让她的嘴唇看起来更湿润、对你更有吸引力。 还可能她也在幻想着你，因而出于这种自我快乐而舔嘴唇。 要么就是可能是她只是在向你展示即将发生的事情【译者注：也就是说，她暗示你去吻她】当女人对你表现出兴奋时，她可能会把什么东西放到嘴里，然后下意识地玩弄着。 不管是吸管、汤匙，还是她的手指，这对男人来说绝对是个好信号。

10. 耸肩望去

当女人从她那耸起的肩头上放看着你，那么她是在获得偷看你的感觉，而你则收到被窥视的那一刻兴奋感。

11. 躲猫猫

在女人年幼时，她们很喜欢和父亲玩躲猫猫的游戏。 现在然她们虽长大了，但仍觉得这个游戏好玩又调皮。 如果女人在菜单或其他东西的背后透视你却被你着个正着，而她们则迅速遮住脸时，那就等着她再故伎重演，并给个笑容来跟她打声招呼！

12. 直起身子

在一个即使人很多、但所有人还是能看到你的进入的地方，当你进去的时候，立即寻找直起身子抬眼看你的女人。然后找她们搭讪，把她们从枯燥的夜晚中解救出来！

13. 玩弄小玩意儿

总是检查一下女人手里有什么东西。 如果她在看着你的时候用手指在杯沿转来转去，那就表明她可能在向你展示她的结婚或订婚戒指（或者表明她正缺少它）。如果她离开，她可能仍想和你谈话，但只是为了确信你的确明白所处的境地。

14. 精心打扮

如果女人对你感兴趣，就会精心打扮自己以关注自己的外表。 如果你正在和她交谈，那么就起身告辞去卫生间，或去吧台，然后留心看她是否在你不在的时候偷偷地打扮自己。 如果是这样的话，那就表明她足够在乎你，要让你看到她最好的一面！

15. 抚摸自己

女人知道男人喜欢看女人自己爱抚自己，因此她们用这个作为让你搭讪她们的邀请。 她也可能是在想象着你在摸她的时候该是怎样的感觉。

16. 吊晃着鞋子

当女人脱落着鞋子吊在脚上晃动着，这是积极的性能量的信号。 把脚对着鞋子进进出出具有一种阳具效应。 如果她真的让鞋子掉落在地上，那就是邀请你过来，把鞋重新穿到她脚

上，这样你就能峰回路转了。

17. 害羞的女孩

当女人向下看向远处看以假装谦恭时，她只是在表现出害羞罢了。 如果她感到很无趣，她就会在注视远方的时候保持目光于同一水平线。

18. 侧目注视

如果你看到一个女人正在专注地测视着，那你就不太走运了。 她绝对是在对她正注视的那个人发生兴趣——但不是你。

19. 无聊地看表

如果整合你谈话的女人不断地看表，要是你真的摸不着一点头绪的话，那么她一点也不对你在意。换个目标吧。

20. 圆柱体

喜欢红酒杯柄、香烟、手指、或其他阴茎状物体，这暗示着她脑子里想的那话儿。 你可能也见过她把戒指在手上反复地脱下来又戴上去吧。

15. 最好的约会聊天话题

关于“和女人的聊天”这个话题，实际上有两个不同的（而且重要的）方面：

1. 怎么聊。

2. 聊什么。怎么聊

大多数男人想知道该和女人“聊些什么” 。 只有当你谈女人所感兴趣的东西才有意义，对吧？呃……这不完全对。

实际上，*远为重要的一点*就是，无论你谈些什么你都要采取*正确的谈话方法*。

换句话说，如果你不明白*如何*展开制造*吸引*的谈话，那么你所谈的东西就根本不重要了——因为和你交谈的女人不会对你有任何*感觉*。

怎么聊* 包括（但不限于这些）：

* 你的身体语言

* 眼神接触

* 互动时骄傲风趣的谈风

* 调情

* 发出含混的信号

* 引导谈话

* 涉及共同问题和话题

……以及其他东西。

我的观点是，如果你出现很多“尴尬的沉默”、紧张和其他常见的挑战，那么你很可能就需要在知道*聊什么*之前弄清楚*怎么聊*。

（顺便推荐一下我的系列音频CD来搞定这些。）

聊什么

已经说过，有一些*很棒的*话题用于跟女人聊天。但我不想就这么地直接告诉你，我想让你给你自己帮一个忙，先*好好想*一下。

什么样的话题女人愿意*花钱*去听?

提示:

《时尚》杂志1、爱情小说、肥皂剧、晚间连续剧、时尚频道……等等。

如果你好好想一下，这个问题的答案是明摆着的。

不管出于某种原因，*女人*倾向于*酷爱*：

* 戏剧

* 冲突

1 译者注：《COSMO》，著名女性杂志

* 爱情

* 名人八卦

因此……和女人就这些话题展开聊天真的是非常简单的事情。

下面是一些点子：

1. 装作是明星们的业余心理顾问

说一说某些名人做的事情真的是如何如何愚蠢，然后对他们进行心理分析。

其境界乃是用你那具有尖锐批判精神的头脑对女人*恳求*的各种各样的人物进行百般挑剔。这也能*酝酿*出很多展现幽默的机会。

比如说……现在，迈克尔.杰克逊好像是欠了两亿美元的债。 就算他一年能挣两千万美元，他也无法全部还清。 他已经在整容手术和皮肤漂白上花费了巨额费用和大量时间……而且在最近的一个视频中他还说过他花了七十万美元来把皮肤的颜色弄深一些。

2. 寻找外观有趣的一群人，然后猜猜会发生什么事。

环顾四周，寻找在某个桌子旁坐着的一对男女，看上去像是他们的初次约会。

然后开始取笑那男的是如何举止的、他的穿着、他的姿势、或随便什么东西。 说一说那女的是如何觉得他是个拙男的，无论他对她说了多少奉承话，他是如何没有如愿以偿的。

分析一下发生在身边的其他人群身上的事是很非常意思的，女人很喜欢这些。

3. 拿名人开涮。

谈一谈某个超级名模是如何如何的瘦得要死，或者谈一谈奥齐（英国重金属摇滚乐队黑色安息日Black Sabbath的主唱）是如何如何的脑残，以及他在电视上对着数以万计的观众的现眼真是一件丢人的事情云云。

取笑玛丽亚·凯莉（美国歌手）变肥了，在一个很烂的电影里被塞进了一个傻乎乎的箱子。

你所需要做的就是读一些八卦杂志以便获得很多可以用来取笑的绝佳材料。

这很好玩，这很搞笑，而且这是一个很棒的方法使自己看上去总是这么谈话的。

4. 谈论其他人的罗曼史。

当谈及爱情和浪漫时，谈一谈其他人正遭遇的困境，然后自告奋勇地提出彻头彻尾荒谬的

理论去解释这些事情。

说你的一个朋友和他女朋友吹了，因为她变胖了。 然后在你讲完这个故事之后，信口编造出一个理论，说凡是变胖的女人实际上都是女同。

但不管你编造什么，一定要确保搞笑……

我觉得你能“懂我的意思” 。

关键在于女人会*自然而然地*被某些话题所吸引……所以，要利用这些话题。

谈论真正让女人感兴趣的话题的实实在在的好处是，你可以在你谈话的时候*使用你正在学习的所有其他技巧*！

在谈话进行时，你可以*放大吸引力*……只要在谈话时你知道除谈话外要做些其他的什么

事情。（我的理解是，如身体语言、眼神接触、身体接触、呼吸、语速语调等方面。）

哦，顺便说一下……

禁忌话题有：强J、绑架、跟踪、死亡、棋类、计算机、漫画书、星球大战、大脚车，以及超级男孩（一个已解散的美国流行男子音乐组合）。*永远不要*谈论可能吓坏女人的话题，以及能让你看上去像是从一开始就是个失败者。 否则，你就产生了*不良气场*让你已经制造的吸引*顿时*消失。其它需要避免的内容包括负面地谈论自己、说你自己是多么地绝望、以及自己多长时间没有约会了、问她是否喜欢你或你是否是她喜欢的“类型”……或者其它任何挫男的话题而让你显得没有安全感和有需求感。

要记住，把妹成功的关键是，在你和她之间制造强有力的情感上的*吸引*。

要是你不知道如何去做，那么你做的*任何事情*都是没有用的。

要是你*真的*知道女人是怎样以及为什么感到被男人所吸引，那么几乎*所有*你所做的和所说的都能放大这种吸引。

我会很快再跟你们交谈的。

你的朋友，

大卫D.

16. 惯例和开场白的曲线理论

1* 你尝试一个全新的惯例和开场白。 效果平平。 后来你在不同女孩身上用了*二十次*后就*紧化*了。于是它就越来越紧，直到真正*紧化*。现在你拥有了一个用于在巡视中使用的紧化的惯例。 为了能让一个惯例得到我想要的效果，通常得花上我5到30个搞砸的巡视（现在我做得更好了，我可以在搞砸之后仍然控制住巡视，但在过去我通常都会失败）。 于是，在N次失败的巡视之后，惯例就紧化了。

2* 惯例效果*平平*。 你都已经使用了*太多次数*了，以致于你都在字面上*无法忍受在使用惯例时你自己的声音了*，你觉得使用时自己就像个白痴。对于每次都是相同的回应，你崩溃了，并且不再热衷于这些惯例了。 你表现得不协调或很假或其他什么的，你的惯例弄砸了你的巡视。

3* 你*扔下*惯例，*换回*好几个月没用过的*旧惯例*，然后突然间它们产生了*奇佳*的效果，甚至比你当初使用它们时效果还要好得多，因为此刻你不但拥有了运用自如的表达*而且*还拥有重新点燃的热情。你就这样使用这些惯例直到你开始觉得它们又变得无趣起来，然后又*返回去*捡起你曾经*扔下*的那些惯例。

5-20 使用次数: 垃圾

20-300使用次数: 很紧化

300+使用次数: 变成了垃圾，因为完全缺少热情

切换到旧惯例:

300-600: 很紧化

600+:变成了垃圾

切换到你扔下的惯例:

300-600: 很紧化

600+: 再次对它们感到崩溃

切换回你原先的惯例:

900-1100: 再次很紧化

1100+: 再次成为垃圾

等等等等等等等等等等……

另外，你学了在这里贴出来的*新*惯例，然后有时又扔下了而回去捡起你的旧惯例。可是如果你没有足够多的你热衷于使用的新存货，那么你就回去使用旧的吧，它们跟新的一样好用。

这里的*关键*在于，当你重新捡回过去你认为很烂的惯例，你会发现旧惯例其实是不错的，因为现在你对之有了*重新燃起的热情*。

那么当然，对于整天泡在键盘上的宅男们而言，这看起来会非常荒诞。“我靠，这家伙巡视多少次啊？？？”

而对于泡现场的人来说，这应该是他们都经历过的很正常的现象。

PUA成长过程中的惯例曲线:

1* 对于一个新手，惯例用处极大。 你不知道该对女人说些什么，因此惯例能用作你的拐杖。 现在你起码能够*说些什么*了，并且知道要是她的回应很稀松，那是由于你的身体语言和语气音调的原因，而*不是*由于话术的原因——因为都是被现场其他人测试过的。

2* 对于一个中等水平的人，惯例会把你搞砸。 为什么？因为此时你知道抓住女人或团体注意力的*结构*是什么了，因此你就展开一次*很棒的*对话，那么惯例就会把你弄砸了，因为那些惯例显得太过*生硬*和*不合时宜*。你倚靠的是某个特别惯例产生的*效果*，而实际上那时你却并不需要那种效果。

3* 对于一个PUA，此时惯例又对你*有用*了。 为什么？因为你已经非常紧化了，因此你并不会搞砸——比如像表现得很逊（但愿这是常有的事），而惯例则被设计用来达到巡视中的阶段性目标（诱导出反应或状态）

17. 如何跟女人调情

对于跟女人调情，男人们做起来经常会感到有些不自在。 很多男人写信告诉我说，如果他们被看到在光天化日之下在商店里或其他场合跟女人调情，他们担心会被抓起来的。

（我认为这种担心很普遍，这种顾虑使得很多男人不敢在白天搭讪女人……）

我想给你我最喜欢的一些关于跟女人调情的策略，你立即就能派上用场的。

1 译者注：Carlos Xuma，从90年代早期起就开始教授男人如何吸引女人，他还是武术黑带教练。著作颇丰，如《约会黑皮书》、《阿尔法男人的秘密》（Secrets of the Alpha Man）和《坏小子方程式》（Bad Boy Formula）。目前经营CarlosXuma.com和Alpha Man Programs公司。网站：http://www.carlosxuma.com/

首先，我想让你知道，“调情”这个词实际上只是女孩子们说“勾引”的说话方式。男人说“勾引”女孩子，而女人则说和男人“调情”

这是你需要知道的语言和命名上的微妙区别，这样你就不会冒着让女人生厌的危险了。 女人酷爱调情，但憎恶被勾引的想法——这暗示着乐趣和游戏成分。

而把妹，从另一方面来说，是严肃的和直指向性的，而这会让女人

生厌。

接下来你需要意识到的事情是，我们天生就是调情好手。 只消看一看在嬉戏玩耍的小孩子们，观察他们的身体语言和面部表情，观察他们和大人或其他孩子们相处时是怎样转动眼珠的，又是怎样使用声调的。

他们就是*专家*！

你曾经也是，而你需要做的就是重新捡起它。

现在，说一下跟女人调情的规则：

规则#1) 当你使用幽默语调时，调情总是可被接受的。 如果你显得严肃，女人就会生厌，并且让你出局。

规则#2) 用调情去*付出*，而不是去索取。

算计着所得会妨碍你的结果。 当你使自己不得不从你所做的事情上得到些什么时，你就不会再感到乐趣了。

在所有的聊天中，如果某人想要从对方那里得到些什么，那么这些聊天也就变得不自在。

规则#3) 为了你自己的*乐趣*调情。

如果某事没有乐趣，你就不会坚持去做。 这是自我强化的习惯。

你必须为你的调情赋予一个积极的动机，否则你就会觉得它只不过是另一种日常琐事，因而你就会不再去做了。

有一天，我买影碟，那是我最棒的一次购买活动，一个可爱的收银员问我：“我能很快地看一下你的信用卡吗？”

于是，我便字面地去做：从钱包里掏出信用卡，又在半秒钟之后立即收回。

她大笑着，身体语言也立刻改变了。 此时我们的互动不再只是商业行为了。 我之所以那么做，是因为我是意大利人，我们就是*酷爱*像那样地去逗别人。

跟女人调情和戏弄她们从实质上说是一回事。

规则#4) 跟你遇见的*每一个*女人、小孩和长毛的小型哺乳动物调情。

调情深入你心灵的一种态度。 如果你只是跟有魅力的女人调情，你就会为你自己制造了一个精神上的障碍，那么当你遇见你“真正”倾心的女人时就会更加焦虑。

调情是有关创建充实的心态的。你的感受越充实，你对于女人的需求感就会显得越少。

现在，你该*如何*开始行动?

这里是我的跟女人调情的四个步骤：

步骤1) 间接提问——问她有关你们在什么地方的事情，要使它具有地点上的相关性。换句话说，如果你们在一家咖啡馆里，你就需要问的问题必须跟你们俩都身在这家咖啡馆这个事实相关。

步骤2) 使用莽撞无礼的评论——有时也叫做“骄傲风趣”，或调侃。

下面是我喜欢使用的。我称之为“鄙视性”提问：“你认为他们在这里提供的饮料真的是*热的*吗？”

她通常会回答，“嗯，是的……”然后，在她以觉得我是火星人的目光看着我之后，我微笑着冲她挤挤眼，说：“你不会真以为我是当真的那样问你吧？”

于是调侃就已经开始了……

接着你们就有了玩闹性质的对话。

最后，跟女人调情的最末一步如下：

步骤3) *你*第一个退出谈话。

当你是控制谈话结束的那个人时，那么跟她对你说“我必须走了”相比，你的自信会十倍地增长上去。

因此，不要让她掌握抛下你的主动权。

试一试我所谓的“牺牲20法则”：对于你调情的前20个女人，不做任何事情地离开。

不要电话号码，不要任何东西。

在你抛弃了你的旧的贫乏的心态之后，而当你感到女人是很充足的时候，你就可以开始开始进一步行动了。

而她则会为此而感谢你的！

18. 雄性领袖的身体语言

嘿！ 各位，

从个人经验来说，虽然这个话题有关对于你是谁的自我接纳，但更是关于自爱、自信、自尊和自豪（不是消极方面）。 以这样的方式，你就不会感到紧张，因为你变得专注于自我，而其他任何东西都不重要。

请想一想，要是你集中去想你自己，那么你会怎么去举止行为，你的身体语言会是怎样的。 如果你的生活尽在掌握之中，你的生活具有明确目标，你还会烦躁不安吗？你还会走得很快，并做出很快的动作吗？你还会耷拉着肩膀吗？你还会不愿进行眼神接触吗？你还会双腿紧闭吗？

我想肯定不会的。

你要知道，你的身体语言只是表达你的核心信仰的一种方式——和声调类似。 这就是为什么你不能以快速、尖叫的方式说话的原因。

Ok，下面是我的身体语言规则。

1. 站立时双腿*从不*并得很近，要确保两腿间距至少半米（两英尺）。 将重心均匀地分布在两腿上。

2. 提胸。——想像你的腹腔神经丛连上了一根弦，把你直直地往上

拉。这会把你的肩膀和头自然地向后拉，使你的腹部扁平，提升了你的身高，并防止了你的双手在你的身前荡来荡去（就像我们的那些未进化完全的近亲。（这里幽默地指猿类）

3. 当我们移动时，要有目的地移动。 也就是说，你在移动之前必须知道你去往何方。 走路时要从髋关节带动使力，而不要向前或向后靠。 试着按顺序写下你每天要做的事情，这会让你具有目的感并对时间进行更好的管理（看一下《掌控你的时间》，Brian Tracy的关于时间管理的书）

4. 手势也是如此，不要做不必要的动作。 在移动你的手臂时，想像一下有个直径60厘米（2英尺）的大球停在你的腹部，球的最高点在你的鼻下40cm (1.3英尺)处。（注意，球的大小取决于你的手臂长度）当你做手势的时候，要让你的手势沿着那个球的球面运动。 不要露出你的掌心，即不要把手滑下球的半径以下（低于胸部）。这自然地表明你不应当有直戳式的手指：它们应该总是稍稍向内弯曲的，指向那个假想球的球心。 手指应当微张，这样在你做手势的时候就能感到拇指和小指之间稍有伸开的张力。

5. 在你指东西的时候，要完全张开手臂，并用一根手指或整只手去指东西。

6. 不要移动你的手腕，而要移动整条手臂。 你的手腕应当几乎总是保持伸直状态。

7. 放慢*所有*转头动作，要以视若无睹的姿态运动。 不要做出大幅度的动作，而可以比通常的幅度稍稍小些，但要确保有力和精确。

8. *从不*向下看，*一点儿也不要*，除非你*真要*要被什么绊倒。总是在视线水平去看别人，也就是说，当你上台阶看着下台阶的人的时候，你的头应该向上抬；而当你走在街上，你的眼睛应该平视前方。

9. 保持长时间的眼神接触。 不要移开目光，直到对方先这么做。

10. 俯视——不要直接面对对方，而要微微低头，并从这个头微微冲下的位置直视对方的眼睛。把双眉推到一起，并稍稍眯起眼睛。（我个人现在不太常用后面的一招，但它却相当管用）

11. 不要交叉双臂，或交叉双腿——除非你的蛋疼。保持手臂放松并放在身体两侧，或者如果需要，你可以把一根拇指放在裤子的前袋/后袋中。不要直接指着你的胯部，而且我说的是*一只*手而非双手——在你站立而非走路时，因为把手那样放着走路时不舒服的。

12. 当你坐下时，尽可能舒服地占据最大空间。 我保持我的双腿分开，但最大限度是不让我感到不舒服或使肌肉紧张。保持双脚平行。试着使一只脚稍稍在前，而另一只稍稍在后。要是你能把一只脚放在某样东西上那就更好了，因为这样一只脚就高于另一只（约30厘米/一英尺），就能像是出你对你脚下物的控制权。另外，要确保这是中性物体（即，不是你的或你朋友的包，而是比方说转椅的一条腿或一块石头），并且一般那东西应该直接在你脚下。把你的一只手臂放在大腿上，靠近胯部，但*不要*直接放在胯部上。如果可能的话，把另一只手臂放远点。向后靠，双肩向后——记住那根从你腹腔向上提拉的弦。

13. 一次只说一件事情。 这样，比如说，当某人叫你的名字时，你要先完成你正在做的事情，*然后再*跟他们说话。记住，要慢慢地转头，而不要快速移动。

14. 要记住，*总是*举止*舒适*，以使你的任何一块肌肉都不会紧张，（这就是你对你自己的舒适）。如果你感到你的肌肉变得酸疼，就表明你做错了什么——调整你的身体直到你感到舒适。

15. 当你身在一个团体中，总是处在前面，稍稍靠前于其他所有人。 这样，连同你的其他身体语言，就显示出你是领袖。

16. 当某人闯入你的私人空间，就告诉他们走出去。 这种侵入既可以指物体/附属物，也可以指身体的某部分。 虽然我不喜欢侵入他人的空间，因为这会制造不舒适感，而且别人也会变得具有防御性，但我只是占据并保持一个大的个人空间，因此如果我这样做的话，那么就算是入侵也看起来很正常。

17. 总是在物体的中心位置走路、坐下或躺下。例如，当你走在宽广的路上时，那就走在正中心的位置。坐在长凳的中间位置，等等。这就扩展了你的个人空间区域。（多亏Kavorn提醒我这一条）

18. 身体取向——记住，无论对谁，你的双腿和身体下部只有在你批准之后才转向他们。这就是为什么在你跟女人开场说话的时候不能完全面对她们。你可以将你的身体上部转过去，但不要将身体下部也转过去，直到她们赢得你去这么做。 对于和男人打交道，这也同样有效。所有的领袖行为基本上都在这里了。也许我漏掉了一些，但这些

是我使用的基本要诀。如果我想起来更多，我会添加进来的，我会在mASF论坛2贴出的。mASF论坛指的就是温和的快速诱惑新闻组（moderated ASF (alt.seduction.fast) ）

哦，顺便说一下，性威胁就是下列特质的组合——姿势、俯视、自我舒适、目的感和自我内心平静，你的信念同时你所警觉的东西。

哦，对于那个主题，要是你还没做好的话，那*现在就做*！ 拿出一张纸，写下你不能容忍

别人的是哪些东西。比如，对我而言，是

· 当别人把混帐的框架安在我身上时，我会跟他们叫板的（即，当他们说出只是自大的混话时）

· 女人不能擅自进入我的个人空间，除非我先允许她们那样做。

· 等等

我敢保证，这*定会*提升你的身体语言，因为你已经为你自己定义了*你自己。并且，你已经制定了他人必须遵守的规则，而这至关重要。

要是你想再次之上加入性状态，只消拥有饱满柔和的声调、卧室眼神、非挑衅行为、以及完全的冷静。

希望这些对你有所帮助

19. 站桩＋死盯开场白

我肯定以前曾在现场报告中贴过此贴，但不管怎么样我还是在这里贴一下吧。

最近我最喜欢的开场白就是：直接走到女孩们面前，然后停住。 就像把我自己“栽种”在她们面前。

我给她们类似带着男孩子气的玩世不恭的笑脸，就好象我即将做出某种自大的事情，或者也许我正在酝酿着即将要说出来的好玩的事情，这样她们就开始傻呵呵地笑。（关键在于，猛然间停住，然后做出搞笑的面容，这样她们才会傻呵呵地笑）。

接着，我要么会采取杂耍人的方法，伸出手来和她们握（向8分及以下的美女自我介绍），要么会旋转着身子。

有的时候我只是就坐在那儿，直到她们傻呵呵地笑起来，并说：“什么？什什么？？？ 什什什什什什么？？？”

我会说：“我不能告诉你，因为我们彼此认识的时间还不够长。”

你可以对坐在桌旁的女孩子们施展此技，然后一直等到她们开始问你问题。然后说：“我只能呆30秒”，然后坐下来。然后就想坐多久就多久。

我发现这种开场方式简单有效，因为你传达出很多雄性领袖特

质：“我并没有被你吓倒”，而无需说任何东西作为你的开场白。而且，只要运用恰当，是很好玩的。

你还可以用这个方法来引入你想要使用的开场白，也就是说，标准开场白跟在站桩+死盯开场白之后。但要做得具有娱乐精神。

*TD

主题: 站桩＋死盯开场白（2之5）

来自: 史提夫stevie pua@yahoo.co.uk

日期: 星期三, 5月14日, 2003年04:14 AM

我在今年和去年的除夕夜使用了这个招术。 当我读到你的描述时，我立即发现我曾亲自使用过此招，但我从未在留言板上描述过。下面说一下我是如何使用这个招术的。

我曾在夜店外的街上使用过。 当我从一家酒吧或夜总会出来时，有时我会看到迎面走来的一群女孩，距离大约20米远。

当我朝那个团体移动时，我放慢我的走路速度，我会慢到能让她们注意到我。 当我停下来并让自己“站桩” （如泰勒所形容的）之前，我处于她们的面前，而她们正朝我移动。我是静止的。

我对团体中一个女孩给出直接的眼神接触，并做出蛮横的手势。 我经常会用手指指着天，并张着嘴，就好象我认识她，而我正在努力地

回想起她的名字那样。 我所发出的言下之意就是：“我们互相认识，但你的名字就在我的嘴边了。”

这会让那个女孩在一瞬间注意到你并且在想：“我也认识他吗？”。你们已经进入了彼此的生活几秒钟了，你已经入侵得逞。

然后我会走进她，并吻她的嘴唇。 要么，你可以对她试一下老爹的“百分百握手旋转接吻贴近法”。大多数情况下我都能吻到她的嘴唇，偶尔地她会转过头去，而我则会吻到她的脸颊。 这些都是出门找乐子的派对女孩。 要选择那些看上去像是寻欢作乐的人，而这对她们会很管用。

有时候我会对女孩子们说：“你们走错路了”，然后牵起她的手告诉她派对在那一边（我要去的地方）

我觉得我做这招是基于我的外表和蛮横的手势的。 我不在乎它到底管不管用（通常是管用的）。不管是什么样的结果，你尽了兴，她们也尽了兴，你的僚机们看到你跟女孩子们搞得很开心。

“你和我都只是哺乳动物罢了……” 史提夫（Stevie）PUA

“我将感激输入” http://pua.zap.to

主题: 站桩＋死盯开场白（3之5）

来自: 冷水

日期: 星期三, 5月14日, 2003年06:20 AM

很多次当我无法决定我该使用什么样的开场白时就老用这招：就站在那儿，脸上露出“这是他妈的什么玩意儿（What the fuck）？”的神情，就好象我无法相信我正看到的东西那样。

回顾一下，很多时候这的确是很有效的开场白。 我要必须更有意识地经常使用此招，要是她们做出回应我就自我介绍。 我无法想象背诵一个开场白段子而不是进行自我介绍，因为这看起来就好象我正在脑中酝酿一个把妹惯例然后又终于想起来一样。

冷水（coolwater）

主题: 站桩＋死盯开场白（4之5）

来自: ijjjji ijjjji@yahoo.com

日期: 星期三, 5月14日, 2003年06:54 AM

试着以一种*知底细*的神情看着她，就好象她已经偷偷地做了这世上最*淫荡*的事，而你则全部这一切——我以前只用这招来重新打开人群，但这招会让超级辣妹们完全发狂的，尤其是当你坚持到底的时候她们会说“什什什什什什么？”，然后开始傻傻地笑起来，脸上带着*内疚的*神情（这很强大，因为女孩子们有很多超级淫荡的想法，而这种死盯会让他们想起来）。

该死，我从未想过把这招放到我的百宝囊中。现在收入了:-) 哈哈，

事实上我是从我过去的一个60岁同事那里学到这招的。

另一个更残忍的招术：正常开场一个女孩，然后让你自己被另一个女孩所分神，然后就站在第一个女孩面前对她施展枪巫（Gunwitch ）方法。 这让女孩子们抓狂，她们抓住你的脸然后说：“嘿，行了”等等。记住，女孩子们对身体语言是*超级*敏感的。强烈的性状态（sexual state）就像是对着她们的耳朵尖叫……

主题: 站桩＋死盯开场白（5之5）

来自: 冷水

日期: 星期三, 5月14日, 2003年07:02 AM

此招的另一个变招是猫头鹰博士用的：

走到女孩面前，死盯着她，给她一个你能做到的*最最邪恶*的神情，比如像是在说“你是那个不尊重我靴子的女孩吧？！！”

我不知道这有多有效，但能博得一笑

冷水

20. 雄性领袖的十大特质

下面是雄性领袖的十大特质——这些雄性领袖特质是所有天生的领袖和自信男人所共有的。 如果你想追随他们的足迹，那就看一看哪些特质是你缺少的，然后相应地去调整你的行为。雄性领袖具有：

1. 从不自我筛选：雄性领袖从不道歉，从不解释他的行为。 他对自己安然自若，因而无需如此。 他们从不吹嘘他们的成功，也不试图证明什么——还是因为他们无需如此；他们假定你会喜欢他们，仅仅是因为其他人都喜欢他们，但如果你不喜欢他们，他们也不在乎——他们不会追逐你以获得你的认同，他们不在乎。

2. 慢慢谈话：注意一下，当你跟高高在上的人谈话时，你的谈话会比较快——快速的谈话是向他人证明自己能力的一种方式——实质上，你害怕他们会不再听你谈话，或是去寻找其他更有吸引力的事物，因而你便尽快谈到你的要点，以为这样他们就会听下去——这实际上适得其反，而且显示出较低的地位。

3. 不东张西望：他是热闹中心和关注焦点——他对其他人正在做的事情并不感兴趣。

4. 是关注焦点：他处于团体的中心位置，所有人的身体语言都朝向他，并对他积极有利——你只要看一下就能认出团体中的雄性领袖。期待着成为焦点并对自己进行这样的定位，在你的圈子里晋级，那么你将开始进入统治角色。

5. 带走荣耀：当你讲了一个有趣的笑话，他们则剽窃去，并偷走笑果；当你做了某件很酷的事情，他们则向你祝贺，并给予你他们的认可；当你有了一个点子，他们则给予认同并加以添补——给予他们的肯定，并将这个点子强扭成他们自己的，然后他们将其荣耀据为己有。

6. 从不赞叹：面对别人的成就，他们能以自我为中心，显得不露声色。 他们自身是高度成功者，为成功不断奋斗，因此他们以前既已亲睹一切——只有极大的成功或很高的价值才能使他们发出赞叹——他们在各个级别上都具有很高的标准。

7. 享受挑战：他们乐于跟雄性随从为友，但却经常跟其他雄性领袖为“敌” 。 雄性领袖必需始终是领袖，并且将与其他雄性争夺统治地位——如果他是真正的雄性领袖，他会享受这个机会的。

8. 不回答问题：如果你问他们的问题以试图展开对话、或试图寻找共同点、或试图进行报道，他们经常给出无意义或很基本的答案——他们会叫你去“猜” 。他们控制了框架，引导了互动过程，并保持了他们的领袖地位。

9. 不在乎你：他们聚焦于自我，你在那里是为了让他们开心，但对你而言，他们高高在上——他相信地球围绕着他转，每个人在那里都为他服务、哄他开心、或跟他上床——任他去挑。

10. 能展示和蔼的一面，也能避免这样：这又回到了不在乎别人怎么想的那一条。 只要他愿意或在他为了得到更多信誉的情况下，他可以表现得和蔼可亲/纯真/朴实无华——他们不是那些试图表现和蔼以

寻求认同的怪胎，而是一个时而能展现其纯真一面的酷男。

11. 我自感觉良好：最后一点，他自我感觉良好，这是雄性领袖的主要特质之一。如果你能做到自我感觉良好，那么其他一切都会从心所欲。 他不在乎人们怎么想，他有足够的自信来自谋主意，而且在任何情况下他都充满快乐和信心。

21. 初次约会的100个提问

初次约会总可能遇到麻烦，因为男女都紧张。 就算你俩天生一对，太多沉默会造成不利，把事情搞砸。但你若看一看如下这100个提问的清单，你就不会才思枯竭、找不到话说了。在约会时，就不会发生死寂时刻，你们彼此就能谈笑风生。

这些提问也可用作“100个提问游戏”，一般用于朋友之间的消磨时间和增进彼此的了解。

娱乐相关

1. 是《星际旅行》

2. 会乐器?

3. 组过乐队?

4. 最喜欢的影星?

5. 最喜欢的娱乐人?

6. 最喜欢的歌?

7. 把钱花在哪些嗜好上?

8. 一直以来最喜欢的电影?

9. 看过的最烂的电影?

10. 看过的最棒的演唱会?

最佳约会问题

1. 有哪些命运转折点?

2. 初恋的女/男朋友?

3. 初吻?

4. 做过的最糗的事?

5. 曾被拘捕过?

6. 政治面貌?

旅行

1. 裸体海滩，去过没有?

2. 最爽的一次渡假

3. 若明日退休，你会去干什么?

4. 最糟的假期?

5. 你很想去的三个地方?

亲友

1. 跟我谈谈你的最好的朋友

2. 跟我谈谈你的家人

3. 跟我谈谈你的亲属

用于提问游戏

1. 你有过的最好的工作是什么?

2. 有过哪些最烂的工作?

3. 你都在哪些地方工作过?

4. 你的第一辆车?

5. 你投过票给某人后来却后悔不迭?

6. 试过毒品吗?

7. 喜欢购物?

8. 最好的放松方式?

9. 最喜欢一个人做的事情?

10. 有过一夜情吗?

11. 你存钱吗?

12. 如果你捡到钱，会怎么做?

13. 想要孩子/更多孩子吗?

14. 是个好父/母吗?

15. 怎样才算好父/母?

16. 你浪漫吗?

17. 曾走失过宠物吗?

18. 猫或狗?

19. 宠物正在长大吗?

20. 裸睡吗?

21. 最喜欢的夜宵?

22. 锻炼吗?

23. 曾见过父母做爱吗?

24. 花生黄油或其它什么?

25. 什么食品你永远也戒不掉?

26. 什么食品你没有也能活?

27. 最喜欢的饮料?

28. 最完美的一天?

29. 你有多少CD?

30. 你有多少DVD?

31. 最喜欢把钱花在什么事情上?

32. 关于你的最诡异的事?

33. 你的床头柜上放些啥?

34. 曾同时爱上几个人吗?

35. 高中的成绩?

36. 最喜欢的老师?

37. 有亲戚坐监?

38. 披萨上洒的佐料?

39. 喜欢黑还是白?

40. 半杯水，你觉得是半空还是半满?

41. 曾去过食品贮藏架?

42. 曾挤过牛奶?

43. 曾推倒过奶牛? （就是偷偷推到一头正在睡觉的站立的奶牛。但由于一般奶牛不会站着睡觉，所以这事儿有些神秘。）

44. 盆浴还是淋浴

45. 乐山还是乐海?

46. 飞机、火车还是汽车?

47. 啤酒、红酒还是咖啡?

48. 最差劲的老板?

49. 你若变得无所不能，你会做些什么?

50. 你希望你有什么样的超能力?

51. 曾享受过按摩吗?

52. 最理想的浪漫晚餐?

53. 最愚蠢的一次购买?

54. 如果你的房子失窃，你会去哪儿找钱?

55. 卖过血吗?

56. 什么样的比赛/演唱会/娱乐活动你会买票去看而不在乎价钱?

57. 赢过老虎机?

58. 中过大奖?

59. 你会用中彩票的奖金做什么?

60. 你是洁癖吗?

61. 无法忍受和什么样的人在一起?

62. 喜欢在热闹的大群体还是一小撮人中?

63. 希望能活多久?

64. 视觉或听觉变差?

65. 生活中最招烦的事?

66. 最讨厌的习惯?

67. 异性的最性感的部位?

68. 最让你失去性趣的事情?

69. 刺青?

70. 穿孔打环?

71. 你会/你曾做过整容?

72. 电脑迷?

73. 最尴尬的时刻?

晚熟青年出品

22. 让聊天话题如泉涌的七个简单方法

待人接物，可曾一时语塞，尴尬冷场？若如是，需速用下面七招：

1.使用以前管用的聊天话题

如果认为每次遇见一个新人就非得现找谈资，那可就大错特错了。重复使用那些曾被证明有趣的、有娱乐性的笑话、故事和新闻吧。

以往管用，则很可能再次管用。

2.挖掘他人的激情

我们都爱谈论让我们兴奋的东西。 问问他们，什么让他们活着有意义？可能会是狗狗、猫咪、孩子、音乐等等。你是侦探，去追寻线索吧。你的回报：某人跟你聊天会很开心。

3.不断关注新闻

每天去看Google新闻，及时悉知世界时事。选择一些事情作为谈资。http://news. google.com/

既可读读新闻标题，亦可就脑中闪出的话题进行搜索。如是，则不惧言之无物也。

4.头脑风暴式的聊天话题

你可以用这个关键词地图网站来实现:

在中屏输入框中输入一个词，就会得到与之相关的词和词组。 若输入披萨，得到的词或词组就有必胜客、外卖披萨、通心粉、意大利和外卖等。

看多有用?

比如说，我要去一个披萨派对。 事先我就可以做一下这个头脑风暴练习，然后对着各个相关话题想一些趣闻轶事。 对派对上的聊天，我则有备而来了。 对于你要参加的活动上展开聊天的话题，可如法炮制，进行准备。

5. 利用互惠原则

先给后予。 先打开你自己，才能让别人来了解你。 你若对别人说一些自己的事情，别人就会感到应该给予回报。

无需透露太细的隐私，保持随意即可。 说说那一天或那个星期你做过的事情，就很简单易行。

6.每天做头脑风暴式的字词联想

口若悬河的健谈者掌握着谈论话题并转移到相关话题的诀窍。他们终日如此。

他们是怎么做到的呢?

其方法是，让想象来进行话题连接。 这跟我前面所说的一致。 及时关注新闻，使用关键词地图来找出相互关联的聊天话题。

7.练习、练习、再练习。

独处时，练习话题转换的聊天。朗声而谈，任其驰骋。譬如关于披萨的聊天：-

必胜客，上周五我去了必胜客，在那里吃了……-

披萨外卖，那天下着雨，我很饿……-

通心粉，我爱死了城里那家餐馆的新调味料……-

意大利，我表妹刚嫁给了一意大利男……-

外卖，UPS1今天给我送来了新自行车……

对于每个话题，让你的思维如脱缰野马般地纵横。

1 美国联合包裹服务

最后，谨记“聊以亲人”（东聊西扯皆为加强人们之间的联系）。你没必要陷入严肃的讨论。

自我放松，并记住聊天是双行道：并不只取决于你。

重要——请注意

知道说些什么只是冰山一角。

必须控制你的情感状态，否则一旦压力上身，你就会卡壳。 如果你当关键时刻没有健谈的感觉，那么你的美好期望就化作徒劳。

但你*能够*感到热情、自信和充满活力，只要你正确地做好准备……

关于作者：

Peter Murphy是最佳表现方面的专家。 最近他出了一份大受欢迎的自由报告：

“树立交流自信的十个简单步骤” 。

联系详情：

http://www.howtotalkwithconfidence.com/report.htm

http://www.howtotalkwithconfidence.com/commarticles.htm

23. 开场白汇总

1.你放屁了吗？因为面对你我无法呼吸。

2.你一定来错地方了——世界小姐的选美比赛在别处啊。

3.刚才是发生了地震，还是你摇晃了我的世界？

4.也许我不是神鬼，但我能让你美梦成真。

5.你是磁铁吗？因为我被你吸引住了。(这里罗列的很多开场白并不是某个PUA的推荐，甚至有不少开场白在某些把妹教材里被当成负面典型来看待。其实在我看来，当你有了一定的inner game时，几乎没有什么开场白是不能用的。最重要的不是开场白的内容，最重要的是你说话的方式和身体语言，是你呈现出的总体气场。由于英语固定搭配，我只能用意译了。)

6.这块布你闻起来觉得像氯仿吗？

7.我希望你是DSL，这样我就能高速接入了。3

8.我知道还没到圣诞节，但圣诞老人的膝盖随时恭候着你。

9.宝贝儿，你像个学生，而我则像本数学书，你解决了我的所有难题。

10.为什么好像世界上最美丽的姑娘正在这间屋子里?

11.我能给你拍张照片吗? 这样我就能告诉圣诞老人在圣诞节我想要什么了。

12.你有葡萄干吗?

没有?

那么约会呢?

13.你的美貌弄瞎了我的双眼，为了保险起见，我需要你的姓名和号码。

14.对不起，你刚才是在和我说话吗?

她：没有啊。

哦，那么好吧，请开始说吧。

“date”这个单词在英语中既有“约会”又有“枣子”的意思。我觉得，如果完全意译为中文，

可以这样说：“你有外汇吗? ”

“没有? ”

“那么约会呢?

15.我知道我没有机会，但我刚才只是想听到天使说话。

16.玫瑰是红的，紫罗兰是蓝的，要是我跟你回家，你会喜欢怎样?

17.嘿，我刚刚才意识到这点，你看起来太像我下一任女朋友。

18.你的腿累不累啊？因为你已经在我的脑海里跑了一整天了。

19.你迷路了吧？因为天堂离此有很远的一段路。

20.扑哧！

（你在做什么？）

我在这里了，你剩下的两个愿望是什么?

21.我希望你懂心肺复苏术，因为你让我无法呼吸。

22. Girl, you better have a license, cuz you are driving me crazy!

姑娘，你最好办个驾驶执照，因为我被你驾驶得完全不听自己摆布了。(这里利用的是drive的双关语义。)

23.如果你是麦当劳的新汉堡，你应该叫靓辣堡。

24.你知道时间吗?

（她告诉你时间）

不是，是写下我的号码的时间。(这又用了英语单词time的双关。)

25.让我们像“依偎牌”织物软化剂吧——“依偎”在一起吧。(snuggle是一种织物软化剂的牌子)

26.你是室内装潢师？当我看到你时，屋子变漂亮了。

27.哈罗，我是个小偷，我到这里是来偷走你的心的。

28.你的胸部有异样的感觉吗?

（没有啊）

你想要让它有感觉吗?

29.除了保持性感以外，你还靠什么谋生?

30.是因为你姓“吉列”，才使你成为男人的最佳追求者吗？(吉列（Gillete）也是剃须用品的一个品牌。)

31. 你是张停车计费票吗?

（什么？）

你的身上到处写着“罚单”。(这又是用了fine的英语双关词义。我觉得可以这样意译：“你是晚熟青年的帖子吗？（什么？）你的身上写着‘精品’”)

我是隐形人。

（真的？）

你能看到我吗？

（是的）

那么明晚怎么样？(这里用了see的英语双关词义，see既有“看见”又有“约会”的意思。)

你可以从建筑物上坠下，你能从一棵树上坠下，但宝贝儿，最好的方式是坠入我的情网。

34.直到遇见了你，我才第一次梦境化为现实。

35.你看起来像我的第一个妻子！

（你有过几个妻子？）

还没有。

36.你被晒伤了？还是你总是这么辣？(这里用了hot的英语双关词义。中文意译可以是：“你爱吃湖南菜？还是你总是这么辣？”)

37.我对“是”上瘾，而对“不”过敏。那么，你的回答会是什么？

38.要是我能重排字母表的话，我会把U和I放在一起。(U和I在英语中分别代表你和我)

39.在酒吧里转身对坐在你邻近处的女孩说：

“其实我没这么矮……我正坐在我的钱包上。”

40.这是一次接听热线服务的应急测试。 哔——如果你没这么漂亮，刚才你听到的就是很烂的接听热线。(这里用了pickup line的英语双关词义。中文意译可以是：“床前明月光，疑是地上霜，举头望明月，我叫郭德纲。)

41.如果这个酒吧是个肉铺的话，你就一定是上等排骨。

42.我知道我不是商品，但我还是能看得出来你在打量着我。

如果你没这么漂亮，刚才你听到的就是很烂的开场白。

43.如果美貌是太阳光的话，那么你的光芒来自从一百万光年的远处。

44.你介不介意我在这儿呆一会儿，等到我刚才放屁的地方安全了之

后我再回去。

45.没有你的生活就像一支折断的铅笔——毫无意义。(这里用了pointless的英语双关词义。中文意译可以是：“没有你的生活就像糖尿病人的食谱——没有甜味。”)

46.你的身体就像奇境，而我想成为爱丽丝。

47.我就像巧克力布丁——看上去像一坨屎，但却甜美无比。

48.我能问下路吗?

（“要去哪里？”）

去你的心里。

49.你是外星人吗？因为你刚刚拐走了我的心。

50.我希望这附近有消防员，因为你辣得冒烟！

51.如果你是鼻屎，我会先挑你的。

52.对不起，我觉得你的眼睛里有什么东西。哦不是，只是一个火花。

53.你是个坏女孩。到我的房间去。

54.如果美貌是时间的话，那么你就是永恒。

55.你会空手道？因为你的身体真在踢耶。(这里用了kick的英语双关词义。)

56.你的内心和你的外表一样美丽吗？

57.如同你床上的被单，我想把爱盖在你身上。

58.你有创可贴吗？因为我刚才被你拖入爱河时摔伤了膝盖。(这里用了falling的英语双关词义。)

59.嗨，我刚才想满足你的愿望，给我泼身凉水；来吧，说声不。

60.我希望你的一天跟你的微笑一样充满阳光。

61.你使我融化了，就像把热软糖放在了圣代冰淇淋上。

62.你知道吗？你的眼睛和我的保时捷颜色一样。

63.什么东西有142颗牙齿，并能吞下庞然大物？我的拉链。(这是阳具庞大的性暗示)

64.我能预知你的未来，是你给我你的号码。

65.嗨，我是怀特先生。有人说你找我？

66.巨大的北极熊。

（什么？）

它是破冰者。嗨，我的名字叫……(这是自诩自己是打破冷寂的人。)

67.你太惹火了，当我看你时，我被灼伤了。

68.我一定是一片雪花，因为我刚刚坠入你的身上。(这里用了falling的英语双关词义。)

69.你看上去太甜了，你让我长了蛀牙。

70. 我对你的爱犹如宇宙——没有尽头！！

71. 如果相貌能够杀人的话，那么你就是大规模杀伤性武器。

72. 你："当时很疼吗？"

对方自然会说："当时什么很疼？"

你："当你从天上掉下来时。"(这里暗示对方是天使，因为天使是从天上降落到人间的。)

73.对不起，我能搜一下你的口袋吗？我认为你偷走了我的心。

74.你有地图吗？因为在你的眼睛里不断地迷失了！

75.你：“我跟赌20美元，我不用嘴唇就能吻你。”

她：“好，我跟你打赌。”

你吻她，然后说：“我输了。”

76.我在你的胸部发现了一样东西：我的眼睛

77.你相信来世吗？好吧，那么我猜你该知道我在这儿要追的是什么。(这里玩的是文字游戏，hereafter是来世的意思，而be after是追求的意思。)

78.我不知道你到底美丽不美丽，我还没从你的双眼移开呢。

79.成为整个屋子里最漂亮女孩是什么样的一种感觉?

80.你的眼睛和我家卫生间里的水一样的蓝。

81.我没喝醉，我只是因你而沉醉。

82.你想要赚一百万吗？一百万小生灵！ (这也是性暗示。)

83.我愿把你当作杂货一样地包起来。

84.如果我说错了就吻我，你的名字不是叫（猜一下）……杰妮丝吗？？？？

24. 终极多重对话脉络和控制性节奏

作为新手，当我们考虑如何通过口头互动游戏来建立吸引时，第一个念头就是强力开场白、否定、或魔术药丸/子弹/惯例。我们大家都有这些东西，并使用它们，还乐此不疲。从某某某的“哦天哪，我们永远也玩不到一起，因为我们太相似了”到Swinggcat的先发制人建立奖品性，再到泰勒.德登的“好吧，我们已经分手了……不，等一下，我们又破镜重圆了” 。要说出这些东西，目前既存在非常正确的方法，也存在非常错误的方法。就让我们从一个正确的说话方式开始吧：

HB: Bla bla，我喜欢巴黎。 (就是Hot Babe，代指美女、辣妹)

PUA: 哦天哪，我也喜欢巴黎，我们永远也玩不到一起，因为我们太相似了。

HB 和PUA: 哈哈哈——

HB: 哈哈，你跟与你相似的人玩不到一起?

PUA: bla bla

OK，看上去很正确，是吧? 当然是的——看上去是一个流畅的表达，她让对话继续着，她进行了投资，等等。 而且你当然能用这种方式来处理组合，一段时间以后你就可能建立了牢靠的吸引。 不过，同样是使用这个话术，但根据时间进行一些调整，你就能非常非常快地建立很强的吸引。让我们看一个糟糕的说话方式：

HB: Bla bla，我喜欢巴黎。

PUA: 哦天哪，我也喜欢巴黎，我们永远也玩不到一起，因为我们太相似了。

HB 和PUA: 哈哈哈哈哈

HB 和PUA: 哈哈哈

HB 和PUA: 哈

HB: 那么，你跟与你相似的人玩不到一起?

Ok，有微妙的不同，但在此例中PUA却在*寻求反应*，在等着话术达到最大的效果——他却哪里知道，他让她对他说的东西反应时间越长，他的话就失效得越快。 让我们看一个很棒的说话方式:

HB: bla bla，我喜欢巴黎。

PUA: 哦天哪，我也喜欢巴黎，我们永远也玩不到一起，因为我们太相似了。

HB: 哈哈哈——

PUA: 诶，告诉我萨拉，你上次不由自主地做的绝对疯狂的事情是什么?

在此例中，PUA甚至都没有给她机会来把话术进行下去，他很快就切断了她的笑，并立即把她强推入另一个不同的换档——她从接收幽默转向读取记忆，然后考虑着什么东西才会给PUA留下深刻印象。正是这些强行换档制造了*快速强力的*吸引。

这就是为什么我贴的FRs（Field Reports，现场报告）或LRs（Lay Reports，上床报告）中的对话一般看起来像这样：

Sparky: 那么，你上次在巴塞罗那是什么时候?

HB: bla bla bla

Sparky: 那很酷，呃，有一天我正走着，突然发生了，你曾见过吗?

HB: bla bla bla

我让HB回应着“bla bla bla”并不是因为我记不起来，而是因为*没有关系*。当然，后来我会有兴趣了解她是怎样的人，但在开始的几分钟内，我脑海中的唯一一件事就是建立吸引。在建立吸引时，HB实在是*无关紧要的*。这是什么意思呢？嗯，意思是说，你在建立吸引时并不需要她。 事实上，我愿意打赌，一个聋子能建立正儿八经的口头吸引，而且会做得跟其他人一样好。 让我们看看当人们和一个活力健谈的女孩聊天时一个常见的误区吧。

PUA: 那么，你上次在巴塞罗那是什么时候?

HB: 哦天哪，我七月份在那儿的，我爱死那里了！

PUA: 哦，是吗？我也一样，我八月份在那儿，真是太酷了！

HB: 耶！ 当然啦，哇塞，我的一个朋友跟我一起，她bla bla bla

PUA: 呃呃…….

HB: 后来我们又bla bla blal blalbalblbalbalbalbalbalbalbalablbalbalbllbalba lbalba

PUA: 是吗？

HB: 之后约翰bla bla bla，哇塞，真是太太太太有趣了！ bla bla bla

PUA: 哈哈，真酷！

再次，看上去像是好的对话——但却不会建立正儿八经的强烈吸引。 这并不是这样的类型：作为一个PUA你能说“嘿，闭嘴，到这儿来……*吻一下*”。来看一下，常识告诉我们“OK，很好，她正在对我讲述她的所有这些经历，她正在交谈中进行投资，她正在兴奋起来，一切进展得很好”——但是我们知道，常识会误导。让我们看看本该怎么做才能更好：

PUA: 那么，你上次在巴塞罗那是什么时候？

HB: 哦天哪，我七月份在那儿的，我爱死那里了！

PUA: 哦，很酷，那么你知道在有一个大型的，你知道吗?

HB: 我没去那儿，但，哇塞，我的一个朋友跟我在一起，她bla bla bla

PUA: *等一下*！ 你不会真的穿着绿袜子吧？！？！？？！

HB: 哈哈，嗯——。

PUA: <强换新档> 哦天哪，你真穿了！你可真矬！哈哈，我敢打赌你在高中是一定加入过象棋小组，是不是吗?

HB: 哈哈哈哈哈，没有啦！ bla bla 这袜子是我从bla bla.

PUA: <强换新档> 好了，好了，那么，你刚才说到巴塞罗那，有天晚上你是彻底得喝醉了，为了喝免费的酒，你是怎么在酒吧开始跳起舞来的?

HB: 哈哈哈，不是啦，我从没说过那些！！！！ 我是说……

PUA: <强换新档> 我的意思是说那很酷，因为我也做过同样的事情，哈哈，那么，什么*才是*你做过的真正疯狂的事情——为了喝到免费的酒?

看到差距了吗？只要她在一个话档中得到舒适感，PUA就强行换到

另一个不同的话档，激发她大脑中的另一不同部分，并且一般把她的思绪弄得比较紊乱。 现在，这里最难办的事情就是，不要过分沉浸在自得中，不管你对自己有多满意，都要记得继续推进。 自然“走出”这个序列的方法是筛选器或一个*大大的*服从性测试。因此，看起来就像是:

话术——>切换主题到更好的话术——>切换主题到甚至更好的话术——>切换主题到筛选器

在上例中，是从袜子/象棋小组开始的，再切换到酒吧跳舞，最后又通过喜欢冒险切换到筛选器。这样就非常非常快地制造出了疯狂的吸引。

最后一个例子用以阐明观点——这里描述的是我自己和僚机——这是一个绝佳的例子，用扰乱思绪来建立吸引，最后我用一个*大大的*服从性测试来结束——亲吻她的颈部，然后亲热起来。

HB: Bla bla bla，我们是来这里开会的。

Sparky: 哦好家伙，那么你们这些人像是企业里的女孩，好家伙，刚才我还以为你们这些人很酷呢……

HB: haha bla <被PUA打断了>

PUA: 这么说，你们是城外来的，你们现在住在什么地方？（注意，“城外来的”是个肯定句，而不要问成问句。）

HB: 我们住在旅馆。

PUA: 哦，那是家可靠的旅馆，我住过一次，那里最好的一件事就是客房服务能满足你要求的任何事情，你可以在凌晨3点打电话下去要报纸看，要龙虾吃，要吹箫服务，要刷亮鞋子。

HB: 哈哈哈哈，你说什么？？！？！

Sparky: 所以这就是你们为什么会住旅馆的原因

HB: ？？ 真的吗，哦天哪！ 我们旅馆的房间里有安全套和整包整包的润滑油，都放在冰箱里备用。（有人能告诉我这是很骚的IOI吗？）

Sparky: <短暂的戏弄>，你闻起来很不错，过来——<开始亲热>

好了，那么让我们总结一下如何快速建立强力的口头吸引的基本规则。

1.) *极为重要*！！！ 无论何时，你想什么就说什么都是好的——你知道，就像是你头脑中的那个声音在说：“哥们……那很流畅”，或者是你在网上看过的一条话术——*迅速切换话题*！ *不要*给她时间去展开。 相信我，这会在她的头脑中跳跃不定，因而她就会在不同思绪之间穿梭徘徊。 这种在她头脑中跳跃不定且未经消化的时间越长，所建立的吸引就越多。

2.) *绝不要*让人觉得你好像是必须谈着她所说的东西。 如果你觉得她说的东西真的能有助于你朝着把她弄上床的目标迈进，那就一定

要毫无顾忌地去谈论它。 否则，你就要毫无顾忌地完全忽略她的话，你可以说声“哦，很酷”或“哦，还不错” 。

3.) 当她开始唠叨时，切断她。 她的谈话不会使她被你吸引的。 她说的越多，她就有越多的时间整理思绪。 你只要简单地提升能量级别，切换话题——我经常指出她周围的某个东西来做到这一点——“哦天哪，你的帽子原来是用兔子毛做的啊？我八岁的时候有一个宠物兔！！！ 你谋杀了威格尔斯沃思先生！！！ 2” <此刻，恪守规则1，我会立即切换话题！！！ >

4.) 使用筛选器或服从性测试来使自己走出圈套——比如上例中：“你谋杀了威格尔斯沃思先生！！！ 哈！ 看看呐，你的眼睛都睁大了！ 喔，大哥，我们会如何处置你呢？好了好了，你自身的哪样超级性感的东西使你独一无二的？”

那么，我们再来看看其他一些想法：

首先，很明显，这需要很高的能量，你必需思维敏捷以将事情进行下去。 对于我来说，这在酒吧/夜总会/沙龙里很管用。

其次，害羞*可不行*。如果你认为这是一个成为跳舞的猴子的快速方法，那你就说得太对2 译者注：威格尔斯沃思是电影《Zorro, The Gay Blade》中的角色，他的名字叫“兔子”（Bunny）了。你需要与你所接收的IOI保持一致，并且*大胆地*加以利用。这就是说，当你看到她给你“那个眼色”，就在话说到一半时收住，然后说“过来”，便亲吻她。 如果你稍微显露出羞怯或退缩都会达不到应有的效果。 这种吸引能快速建立也能快速消失。 如果你还不适应去和一个刚认识两分钟

的女孩亲热的话……那就快去适应起来！

第三，这种类型的对话在她被征服以前最多只能保持几分钟，因此，虽然你可以在互动中的任何一刻开始，但你要注意，一旦你开始了，你就只有几分钟的时间来进行大幅度的升高，否则你就存在着过度游戏的危险。

如果不用一个大的瞬移的话，那么就很难从终极多重对话脉络（EMT）移开进行下一步演化——理想的情况是进行亲热——尽管将场景变换到沙发上可能有效。 一旦你成功地进行了瞬移，就有希望实现亲热，实际上你不但需要建立很深的舒适感/亲和感（显然，由于这种吸引很大程度上是基于情感状态的，所以要是没有正确地建立亲和感也就很容易消失），而且还需要建立*价值*（除非你在EMT之前就已经建立了价值）。

很多想法也许比，但也许不比其他方法多。 对于我而言，在我几杯伏特加/红牛入肚之后，这种类型的游戏就显得很自然，而且最有意思。 另外，在夜晚行将结束你只剩下不到两个钟头时，你需要快速地获得带离出去吃晚饭或回到你的住处的机会，这对于组合来说也是很不错的。

评论：

这里，你必须要极为小心的一点是校准。 如果你看上去像在寻求回应，也就显得很诡异，要立即切断对话脉络。

PUA: 我们永远也处不到一起，因为我们太相似了。

HB: 哈……

PUA: 哦天哪，你看上去像我的小妹妹。

HB: 哈哈哈，我永远也不会…….

PUA: 你认为大卫·鲍伊性感吗?

照这样做，你就会成为跳舞的猴子的。

Sparky所描述的是自发性（只是说法不同而已）。自发的最简单方法就是跟着你头脑的自然思维走。 任何出现在你脑海中的东西都是可能的游戏，可以带入对话中。 如果你发现某个东西真的很有趣，那就提出来。 如果你突然想到她是如何的性感，那就提出来。 如果你记起发生在你身上的某件事，那就提出来。 你无需想方设法地去变得自发，你只需要自然而然地顺着你的大脑走就行。

===

用终极多重对话脉络实现接吻收场

首先，如果你在实现接吻收场时存在困难，那很可能是因为你没有正确地升高到这一点。

例如，在我试着接吻收场之前，我就已经小有收获了，我做了很多的进挪，摩擦她的大腿，用我的胯部摩擦她的胯部，也可能闻了她的

颈部，把鼻子伸进她的耳朵对她耳语，用我的脸颊擦着她的脸颊，等等。 如果你在接吻之前进行正确的进挪升高，那么接吻就会是相对较小的演化。

要是你真的就直接去吻她，而她则转过头去或向后靠去。嗯，有很多办法来对付这种情况，我觉得这里的关键是一致性。 这里所发生的事情本质上说就是她在拒绝服从性，所以在大多数情况下你想要展示出某种失去兴趣——为了做到这点，我偏爱用稍稍把身体从她那里转开。不过，也并不完全非要这样做，要取决于能量级别以及你对局面的判断……

“双重魔爪”——张开双臂，*大大的*熊抱，用力抱紧（就像你在10岁时所做的那样），和在脸颊上来个大大的湿湿的吻。 我不是说在脸颊上来个稍带浪漫且淫荡的吻，我是说*大大的*，带着“MUAH”的吻声。 然后就变换主题，找出她为什么没有配合那个吻的原因（即，她的朋友们在盯着，没有足够的吸引力，只是因为还不到时候，等等），并改正过来，然后稍后再试一试。 在这以后，我就会可劲儿地吻她，用一种非常霸道的方式，以此作为对她表现良好的奖赏。就比如下例：

Sparky: bla bla 耶，下周我要去看枪和玫瑰的演唱会。

HB: 哦天哪，我爱死了枪和玫瑰！

Sparky: 是吗！？！？ 这真是好极了！ <抓住她，把她拉近我，吻她的前额/脸颊/（吻了几次脸颊之后我会去吻她的嘴唇的——但别舌吻），然后把她推回到她原来呆着的地方>

在其他情况下（取决于能量级别和其他东西），我会给出一个困惑的表情，就半秒钟，稍稍转身（只是一点点）离开她，然后切换主题，再接着继续。 她会再次想要那种近距感，因此经常地她会给你一个安慰的奖赏。 例如，不久前我跟一个模特调情，我第一次试图吻她时，被她拒绝了。 我稍稍转过身去，再继续，她便一本正经地抓住我的手，把它按在她的胸脯上（那感觉真好）。约摸15分钟后，我再次试着吻她，并再次被拒，同样的结果，但这一次，在几秒钟后，她跳在我的身上，在我的嘴唇上来了个大大的吻（没有舌吻）。第三次则妙不可言……

或者要是她的朋友们仍在附近（就是说，我只是通过转身远离她而把她从她的朋友中孤立出来而已——而不是把她挪到屋中另外的地方）。我只是要重新在组合中调动起他们来，要他们给我比对她更多的注意力。 她自然就将想重新进行自我合理化，而几分钟之后我就会重新进行孤立，然后再次索吻。

我确信有无数种其他方法来处理这个，但*要牢记*的关键是：她没有吻你并不你自己的问题……这只是表明你需要找出你遗漏了什么，然后加上它，接着再试。

何时使用EMT

更常见的是：打开组合，对话一段时间，说几个很酷的旅行故事，展示出大量的个性，然后开始进行EMT，用来真正地刺激她的吸引力和购买欲以获得亲近。 另外，如果你把EMT看成是一个循环，那么一般情况下你要使用好几个循环才能实现接吻，其中每前一个循环都要

结束于筛选或服从性测试。

再次注意，每次的情况都有所不同，所以要进行校准。 例如，如果我某次用这种招数来对待某个女孩，然后看到她真的很霸道/过分自信，那么我就会采取一个完全不同的路线，慢下来，而不去试着切断她的对话脉络，反而是当我们进行正常谈话时把精力集中展示性感上（通过扩展的眼神接触，进挪等等），然后确保通过废物测试，那将是不可避免的。

或者是，如果她是那种害羞/甜蜜型女孩，我就不会试着去刺激购买欲实现接吻收场，而是要表现出自己像是个脆弱的人。 我会在沙发或其他地方孤立她，说个故事用以展现我的柔弱，再让她也如此照做，轻抚她的头发，望穿她的双眸，然后缓缓地偎依，吻她。

你觉得怎么做正确就怎么做。 甚至对于多重对话脉络，也全在于标准化——很容易做得过头。

在我的接吻收场方法中，90%的时间是这样做的：

当我觉得是时候了（你是如何知道是时候了？要是你这样想，那么很可能就是……），我就会把我说到一半的话停下来，然后说：“哇，你闻起来不错啊”。 抓住她的脖子，把她拉过来，用鼻子从她的脖根一直闻到她的耳朵，动作要缓慢。把她推开，然后说：“哇，你闻起来真的很不错。”她会说一些诸如“哈哈，谢谢”之类的话。 你说：“你闻起来像香草（或其它什么她散发的味道），像巧克力，等等……，你让我感到饥渴，你到这里来”，抓住她，把她拉过来，再次把她从脖根一直到耳朵闻个遍，然后温柔地吻着并轻咬她的脖子。 把她推开，看

着她的眼睛，拉她过来，吻她的脖子，滑到她的唇上，然后……搞定！

其余的10%的时间，我则会话说到一半时盯着她，看是不是很明显地她想要被吻。 只是放下你正在说的话，然后吻她。

还有——哈哈，我曾获得的一个很棒的建议——不要成为过分多愁善感的夜总会亲热男，要吻大概5-10秒钟，然后把她推开。从那以后，把接吻时间限制在3秒钟左右，然后把她推开。比如说3秒钟的*深深的*和*充满激情的*吻，然后把她推开，再切换话题。

25. 三段规则——来自喜剧界的幽默技巧

幽默创作中有个有用的技巧，叫“三段规则”。

举个例子，我在我的电话自动答录机上的话：“抱歉我无法接听电话。我要么是正在给成千上万的人鼓劲，要么是正在温弗里的电视节目中……，要么是在睡午觉。请给我留言，当我醒来时我会回你电话的。”

下面是三段规则的作用机制：

1 John Kinde，美国幽默和演讲专家教练。网站：http://www.humorpower.com

好玩的段子有时像是火车脱轨。 你知道火车（你的思维火车）曾在何处、你认为你知道它去往何方，但接着在它出轨时你就大吃一惊。当你脚踩香蕉皮滑倒时亦是如此。 正是出其不意和扭转构建了张力，从而制造和放大了幽默。

三段规则的结构设置了一种模式，这种模式有如火车脱轨。 在对口相声中你也会看到类似原理。 三段规则使用了同样的结构。 在三段中的前两段设置了模式（“直进”线）,而第三段则打破了这个模式（曲线/扭曲/脱轨器）。打破模式增强了张力，并创造出惊异，通常就制造了笑点。你可以使用的模式应有尽有：

同类/同类/异类（T恤上列出世界名城：巴黎/东京/法戈2）。

意料中的特质/意料中的特质/出乎意料的特质（她端庄，她婀娜，她是个男的）。

讨人爱的/讨人爱的/讨人厌的（拉斯维加斯婚礼礼包内含你之一切所需：音乐、鲜花、离婚协议）。

2 法戈是美国北达科他州最大的城市，位于北红河西岸。

平常的/平常的/荒谬的（我到拉斯维加斯去看表演、吃自助餐、和看望我的钱）。

极致的/极致的/平庸的（对着千人演讲、在温弗里的电视节目中、睡午觉）。

韵律/韵律/韵律（押韵设置了一种模式，能够伪装或将一种特殊的扭曲添加到第三段的包袱中）。 下例是我为Johnny Carson的50岁庆生会的创作，其中用到了曾使他闻名于世的“先回答再提问”的汽车的典故“那答案就是……描绘了Suzie Smith的三样东西。而那问题就是……什么是拔其萃，什么是不浪费，以及什么是五十岁。”此例同时也用到了这样的分类：好的东西/好的东西/不是那么好的东西（人都不想变老）。我也可以采用有“智慧”这个词，但在设定模式上效果还是会差些。

为什么是三段呢？因为这是久经验证的喜剧的真理。 是节奏产生了效果。 这是幽默结构中的音乐部分。 实验一下，你就会发现它的真效的……三段序列几乎总是比两段或四段序列更有效。

使用三段技巧吧，它会自然而然地成为你的幽默工具箱中的一部分的。 你会发现你自己在变得风趣起来，你会更好地跟你的听众互动起来，只要再过十五年你就会一夜成名起来。

版权所有：John Kinde 2006

26. 怎样编故事

我们大家都能使用惯例或任何罐装材料、以及其他测试，可有人通过这些展示其个性特质了吗？很少人。

我写这个帖子的想法是帮助所有的新手和需要这方面帮助的半新手们。

在讲故事之前我们得编故事。让我们来搞定它。

怎样编个好故事？

首先在某个地方去找故事，在报纸上或其它往事中寻找，也可能是你已经对你的某个朋友讲过的往事，为什么不能是你的日常琐事或往事呢。

另一个好点子是在网上找。 用我下面将要教给你的方法进行改编，把它们变成你自己的，它们是不是你的并不重要，重要的是它们看上去是你的。

www.historiaspersonales.comes一个不错的网站，但你要是有更好的网站，那就用你的。

好了，你已经有了故事，现在让我们继续。

怎样让那个故事变得有趣呢？

采取一个故事并写下来，然后在你写完之后把它搁置一两个小时。读一下。 是不是有多余的东西？我想是的。 那么就把所有多余的东西删掉，然后在重复一次上述步骤。 下面举个例子。

一个坏的故事：

上个月我去了非洲。 由于我的老板正在一个月假期的中间，我必须向他坚持我要去度假，因为他认为下个月才轮到我去度假。 在我离开的时候，我妈有些动感情，于是我对她说不要担心。然后当我上了飞机时，我看到空姐有点诡异……

一个好的故事：

上个月我去了非洲。 当我到达的时候，一切都显得太诡异，那里的人和其他事情。 那里极度贫穷，但尽管如此，小孩子们却随便凑合，任何东西都能取乐他们……

看到差距了？在第一个例子中，我们看到的是一连串的细节，我们并不关心，你也不会的，女孩子也不会的。 而相比之下，在第二个例子中，我们已经看到了区别，故事看起来要好得多。

好了，我们已经有了一个经过修改的故事，现在该轮到去通过它来展示你的个性特质了，你会发现，这很简单。

如果你想展示一种大度的特质，只要在故事中添加展示大度的部分即可。

看看关于非洲的这个例子：.

看到这些孩子，我流下了眼泪。 因而他们靠近我，我就给了他们一个足球，那本来就是我带来准备捐给他们的。你会看到当我把足球给他们时，他们脸上的那种幸福表情。

你明白了吗?

你看，通过故事展示你的个性特质就是这样的简单。

好了，现在你已经知道如何编属于你自己的故事了，并通过它们来展示你的个性特质。 我鼓励你去编出任何你想要的故事，你会发现在你的对话过程中就不再出现空隙了。

行动起来吧，你一定行。;)

27. Brad P. 对把妹学习的建议

那天我逛了一下互联网，发现两件趣事。

第一件，关于约会学有很多好书，我是说很棒的东西，超有效的。

第二件，有成千上万的把不到妹的男人在发着大量的帖子。

这帮家伙读过所有的书，却仍然在论坛上说他们是如何痛苦的纠结着。有些根本不能TD女

译者注：Brad P.属于天生好手，走摇滚乐手的风格路线，善于跟高分美女一夜情（ONS）。 著有《时尚圣经》、《PUA日记》（Diary of a PUA）、 和《书呆子把妹》（Geeks Get Girls）等书。 现任Dating Educa-tion的PUA教练。 网站：http://www.bradp.com

人的男人却在给出建议，搞得像专家似的。我觉得，这是个巨大的警钟。

为什么你会采取不能把女人弄上床的男人的建议?

曾几何时，我也不能把女人弄上床，我还记得那失败带来的巨大痛楚和孤独。 因此，我真的被这样的事实吓着了：成千的男人在那里看书，但却毫无效果。

事实上，这绝对是非常迫切的事情。

我有个想法，或许能彻底解决这个问题。

三年以来，我一直在测试这个想法，我发现这是唯一真正有效的主意。

付出努力却没有得到相应结果，要是你是这样的男人，那就看看下面的部分，要非常、非常认真去看。

学习的黄金法则——来自世界第一顶级把妹达人

你每花一个小时用于学习诱惑术，就必须花两个小时出去找女人。

1:2 比例

1小时的学习：2小时的实战

你能那样做，跟你只是埋头学习而不注意实践和学习间的平衡相比，就会进步得快得多。

还有第二个法则，会让你的学习加速更快。 我稍后会提到。 首先我想对那些不知道我是谁的人自我介绍一下。

我是Brad P。

也许你听说过我。

最近在全互联网的每项调查中，我被评为世界第一的顶级把妹达人。这包括：Thundercat的Top10、The Seduction Bible的Top10、以及Sinns of Attraction的Top10。 我打败了其他很多对手，他们有的是款爷，有的是出版商，有的是电视人……你可以想到的都是。

我成为第一的原因是因为我在我的学生面前具有最高的可行度，又拥有最多的实战成果。

但你必须谨记：这是个完全的脱胎换骨过程，是既不容易也不迅速的。 这就是约会教学第二条法则：

要花12个月才能变得优秀。

你可以通过读电子书学会一些东西，你可以通过观看现场演讲获得一些把妹点子，但如果你真想提高水平并获得实战效果的话，你就必须用整整12个月的时间上我的课程。

不要做心理斗争。

接受这个事实吧。

如果你认为你可以在一个周末就能成为把妹大师，那你就异想天开了。

约会教学过程是从这里开始的：你先得接受要花上一段时间的艰辛的这个事实。

这也会成为你有生以来做过的最充满乐趣和值得的事情，其回报真的是巨大的。

28. 论习惯的培养

最近，我注意到我在习惯培养上的一个方法。

下面就是我如何如养成一种习惯的。

通常，当我想完成某个超越个人极限的事情，我会先弄清这是怎么一回事。

那么就可能是，我体重110斤，但我想参加大学橄榄球队。 或者可能是，我在高中一直留级，但我想考进最好的大学。 要么可能是，我找不到女朋友，但我决定做个把妹达人。 我有无数这样的想法。

首先，我会弄清楚，我正在努力去实现的是什么，以及会涉及到哪些东西。

我知道一个普遍法则，那就是：虽然我自己不聪明，但我知道大多数人也并不聪明。 或者甚至可以这样说：并不是人们不聪明，而只是大多数人浑浑噩噩地过活，通常不会打破他们的习惯罢了。他们只是听从别人告诉他们的事情，而不愿意去注视事物的更细致的详情。因此，你在任何领域都可以容易地取得顶级水平，只要你愿意去做（“世上无难事，就怕有心人。”）。人人都以为做任何事情都存在着潜规则和超级技巧，但通常来说，那些俯视群雄的家伙恰恰跟街头庸人一样，也是毫无章法可言的。 这就好比那些支付六位数学费的顶级学校里的孩子。 你可能以为他们从不旷课，但他们的出勤率却和其他普通学校里的孩子毫无差别。 人类的本性就是人类的本性。 我相信我可

以达到的水平是没有限度的，只要我弄清楚了最高水平看起来是究竟什么样的。 事实上，我觉得甚至在我开始之前我就可以超越那个水平。

由此出发，我决定我必须要做什么样的事情才能达到那个目标。 我弄清楚这将要花多长的时间，然后*日复一日*地去养成这个习惯。

这就是我所认为的*先动性*和*逻辑性*推理。 我不会等到某个女孩把我甩了、 在情绪的驱使下才开始出去巡视，也不会当我情绪康复之后又停止出去巡视。 那样做就是*受动性*的。

相反，我告诉自己：“好吧，我必须在三年内每周出去巡视3到7个晚上。就这样。”

在这一点上，我*全盘接受*这样的事实：这就是我将要一直去做的事情。我同样也不太可能会改变我的计划，因为我习惯于这样想：要是我不能信任自己能够对某一事情坚持不懈的话，那么我也就不能信任自己能够在另一事情上做到坚持不懈，因此，如果我真要像是这样的话，那么就不要做任何事情好了，因为甚至从一开始就是毫无意义的。

对我来说重要的是，无论条件理想与否，我都要走出去巡视。 因此，就算是我没有穿的得体，我也仍然会走出去巡视。 就算是我感觉不在状态，我也会出去巡视一小会儿，然后打道回府，为的就是保持好习惯。 我去健身房也是一样，当我没有睡好或很忙或病了时，也是奉行同样的原则。 如果我知道我太疲乏了，无法完成一次良好的锻炼时，我将仍会出现在健身房，并尽力去完成练习。 要是我太忙了，那

么我会只是匆匆锻炼一下，而并不在意是在饭前还是饭后。要是我病了，那么我会至少去一下健身房，做一下拉伸运动。

我不去考虑这些。我只是接受它们。

此时此刻，当你开始做某个新事物的时候，重要的一点就是，在一开始是看不到进度的，然后一旦你克服了开始阶段的痛苦期，进度就会以J形曲线上升。大多数人放弃了，乃是因为开始去做一件事情*真的*很难，而且通常会在长时间内感觉不知所向。那些克服了开始的痛苦期的人们最终会上升到新的级别，在这个级别进度真的是快而显著的，而对他们来说，这将成为一种嗜好和乐趣。 但一开始时，则纯粹有如以头撞墙却收效甚微，毫无乐趣可言。

所以，对于把妹，如果你正处于起步阶段，就像我曾经那样是个彻头彻尾的傻子，那么就很有可能在好几个月内都是零进度的。你出去巡视，而人们则会反应冷淡，甚至给你难堪。在长时间内，这也不会有多大改观的，因为你被拒的次数越多，你就越会感到可悲。 唯一积极的一面是，你正在明白，你是死不了的，这才是真正重要的。

当你开始任何事情，无论是体育运动还是跳舞或是音乐，都将可能是相当不自在和痛苦的。

你身边的众人都是明白的过来人，他们的神经连接都已从无数次的重复行为中精细调节过了。 你会看到这一点的，然后你就因此感到脑仁都疼。 确实是这样的，对于我来说，每当我看到这样的情况我都会感到厌恶，因为这能把人吓倒。

我克服这个困难的办法在字面上叫做“盲目的信仰” 。 我会弄明白基本的训练是什么，然后*一遍又一遍*地去做，而不去在乎有没有得到什么结果。

这里有个重要的部分，那就是在非常长的一段时间内我*毫无收效*。我的唯一收效就是我不再把自己宅在家里了，而把自己带到我本该去的地方。 我的成功标准不是做得有多好，而是*我去没去*，做没做我本该做的事情。我的自我期望值是很低的。

我读了这里的一些帖子，都说到有人实战了六个月却因为毫无结果而垂头丧气，我真的不理解他们为什么会觉得这有什么不寻常的。当我初次参加研讨会学习时，当时我有床可上，但我却有很大的夜店社交恐惧，于是我的目标就是学会如何在那样的环境中跟女孩进行游戏。 我花了好几个月的时间才第一次在夜店中亲热，可我却从未想过这一点。 在我身上从没有发生那些男人的行为：经历了一个月，然后说：“我仍然没有上过床。”我告诉自己，我可能要花六个月的时间以达到“还说得过去”的水平，我以此为这件事的整个价值。 我绝不可能在花了所有的时间和金钱之后，便不再出去巡视，并做某个家伙告诉我做去做的事情。 要真是那样的话，就会让整个事情贬值。 实话实说，尽管我在把妹课程上学了很多东西，但之后我却记不起多少了，因为这整个东西就像旋风一样的令人不适。 我从中学到的重要的东西就是，*（把妹）是可能的这个事实的确证和由此对我的鼓舞*。这就是让我成为好手所需要的*一切*。

首先，我学着如何在夜店环境中开场。好了，搞定了。接着，如何在三十秒内钩住注意力。

好了，搞定了。接下来，如何讲故事。好了，搞定了。再接着，如何戏弄以及制造性张力。

好了，搞定了。接着，如何收号。好了，搞定了。然后我发现，这些又全都弄砸了。好吧，放弃一切，再从头重新开始。 接着，如何更好地进行表达。 好了，收到的反应好一些了。

接下来，如何放慢节奏以获得同样的反应，但却不必表现得像一个跳舞的猴子。 好了，搞定了。这些中的每一项都同时花了数周或数月的时间。

数年过去了，再看进度，现在我却得到了我正想要的那个结果。

男人们对我说："哇，你真付得出血本"，而我对此却无法理解。 对我来说，这就好比告诉一个数年来在课后去打篮球的孩子，说他付出了血本。这并非血本。这是例行。是种习惯。

是个嗜好。 我在我的生活中为它腾出一些时间，并且我从不担心自己要做得有多么好。 我带着盲目的信仰认为，万事皆自圆，只要我坚持出去巡视，结识他人以获得建议。

Jlaix曾和我聊天，他说："哥们，最近我的技术似乎已如日中天了。简直好得有点吓人了。"

我就说："你想啊，过去当咱们还是挫男的时候，咱们不就是'我们必须做的就是出去巡视六个月，然后我们就会说的过去了'吗？在当时，六个月看起来似乎是很漫长的，但现在来看，六个月的时间则一

点也不算什么。 每次当你这么想的时候，我们技术提高的速度和过去是一样的，只是进步是不断累积的，这就是为什么这些结果看起来很显著的原因了。”

如果你回顾过去的六个月或一年时间，就会觉得看上去是很短暂的。日月如梭。你在变老，而时光飞逝。

当你培养一个习惯时，你在考虑收效和训练的难度。 于是你经历了一个晚上，由于这是你最初的几个夜晚之一，所以你记得起每一个细节，就觉得这有如一辈子那么漫长。 然后你

就在想：“要像*这样*做六个月？甚至*一年*？”

可是，这样的想法是错误的。 要是你这样去想，你就不可能取得任何结果。 关键在于，只需坚持出去巡视，而不要在意结果。 只是出去，执行一下你的练习，那么结果会自然而然地出来。 不要去想什么“六个月”，而要这样去想：“这就是我现在在做的事情。 现在，这就是我每天必须要做的事情。这就是我的生活方式。”

对于我来说，归纳起来就是：

1.弄明白你想要的东西是怎么一回事。

2.制定一个计划，让自己有规律地出现在那个地点。

3.接受这样的事实，那就是：在你所制定的这段时期内，你的这项新活动已经成为你生命的组成部分了，并且从不会根据情绪来决定你

去还是不去。总是要出现在那里。

4.不要担心你是否在取得收效，就只是带着盲目的信仰来恪守计划，把你的成功标准定为“去了就行”。

5.把它当成一种嗜好，用批评的眼光去注视细节，而不要教条地接受建议，一旦你的直觉告诉你某个训练环节可能会有帮助时，要用你的进取心把你的训练焦点转移到这上面来。

不要把焦点放在追逐收效上，而要集中在坚持习惯上。 要把你是否坚持习惯作为成功的标准。

不管怎么样，希望这些对某些人有所帮助。

29. 供你出门之前准备的心法检查表

嘿，把妹达人们！

我一直在试着编写一个心里的“检查表”，用于巡视之前；从数年之前一直到现在，我一直在这上面下功夫，我看了很多David DeAngelo的访谈，也许20张DYD Guru的CD，带僚机的现场经历，现场研讨会，等等等等。

David D的关于在纽约的酒吧/夜店里认识女人的现场研讨会让我度过了一个美妙的周末，让我启发。

这项工作仍在进行中，但下面我要说的是一些已经确定的内容：

1. 其他人怎么看待你跟你毫无关系……

2. 女人的余光视力好于男人，这就是为什么我们“眉目传情”时会被抓到。 因此，IOI可以是*非常*微妙的。 今天我有三次跟一个有男友陪伴的女孩进行了眼神连接（EC）。 三秒规则用于*展示*兴趣，但当她们有男友作陪时除外，她们*期待*你分离开来，并在适当的时候接近她们。大多数男人*错过了*女孩子们在眼角发出的EC，而女孩子们会确认这一点的。

3. 男人想缓解张力，通过运动哦、 交谈、 消遣、 喝酒、 甚至TD。 张力通常是他们不太能解决的问题。

女孩子们会被张力所*吸引*。因此，她们被肥皂剧吸引。不要在认识一个女孩后试图让她感到*舒适*，这是你能做的最糟的事情。要像小妹妹那样地戏弄她，制造张力。对女人来说，这是前戏。让它进行下去。骄傲风趣（C & F ）正是基于此，其它的一切调情也都基于此。你的开场白中要考虑到这一点。

我已经试着对女孩子们说："你能够放松下来，做你自己，一切都很好"，然后我就被分到了友谊区。我的收场中有100%都是我一直在让女孩感到张力。

制造张力的东西：吵闹的噪音，汽车逆火，突然的侵犯性的举动（身体语言），大声的笑。

有一天我在马戏团注意到那些能够抓住观众注意力的事情：大声的砰响，意外，让你停止呼吸的东西……

4. 我们为什么喜欢金发碧眼的女孩……

男人= 睾丸酮= 五点钟的阴影，秃顶，有侵犯性，甚至也许还有啤酒肚。

辣妹= 雌激素= 大眼睛，金发，平坦的小腹，完美的腰臀比，高雌激素/生小孩能力的一切信号……

5. 男人大多数根据相貌来选择女人。 下面是女人如何选择男人的：

根据气味：你的克隆香水很重要，有些人说他们能够通过你的体味

来看出你的免疫状态，进而得知你的繁衍能力。

根据形象：女孩子们说“他长得……，因此他对他自己照顾很周……。 他穿着名牌，因此他有$$（淘金者的警报！），因此他可能肯愿意在我身上花钱，让我的女朋友们感到妒忌。”

根据声音：他能够交谈，我们能看出他有多自信/领袖气质，以及他有多聪明（繁殖质量），以及其他男人是如何告诉我们他的领导力的。

根据你的激情/讲故事：你能对事物进行深层次的感受，因此你可能感到对她们的奉献和承诺，而这些就是她们想要的。

剩下的5点我即将写出，这5点花了我数年的时间去理解，而每一点都花了我至少6-8个月的时间在现场验证，并且所有这些都被我问过的女人们所认同。

根据气味：你的克隆香水很重要，有些人说他们能够通过你的体味来看出你的免疫状态，进而得知你的繁衍能力。

根据形象：女孩子们说“他长得……，因此他对他自己照顾很周……。 他穿着名牌，因此他有$$（淘金者的警报！），因此他可能肯愿意在我身上花钱，让我的女朋友们感到妒忌。”

根据声音：他能够交谈，我们能看出他有多自信/领袖气质，以及他有多聪明（繁殖质量），以及其他男人是如何告诉我们他的领导力的。

根据你的激情/讲故事：你能对事物进行深层次的感受，因此你可能感到对她们的奉献和承诺，而这些就是她们想要的。

剩下的5点我即将写出，这5点花了我数年的时间去理解，而每一点都花了我至少6-8个月的时间在现场验证，并且所有这些都被我问过的女人们所认同。

30. 如何获得最基础性的把妹材料

鉴于我们推出了PUA Lingo，很多新手以及把*妹艺术家们一直在问我们是否提供讲座或补充材料。眼下，我的目标仅是旨在以诱惑的视角来收集更多的把*妹信息。就我们的个人看法而言，我们才刚刚开始涉足PUA lingo的江湖。我们尚需涵盖自然流游戏、恋爱关系管理、性媛以及跨国把*妹技术。在我们的想法里，最终可以有成千的定义以供全世界范围内的PUA们使用并受益。 从这个意义上说，我作为把*妹艺术家的旅途迄今还算顺畅和轻松。成为任何一种艺术家都离不开技能、坚持、以及与自己和世界（还有上帝，个人愚见）的不断的对话来谈论作为一个人你究竟是谁，因为要成为你真正想要去成为的那个人，以及过着真正值得过的生活，这并不容易。 在我的旅途中，我不得不去研究着各种各样的信息来源，其中一些有道理，而另一些则没有。我真的相信存在一些关键的基础性的知识块，正是它们让我得以“突破”我游戏中的某些关键点。 这就意味着要一遍又一遍地返回到学习材料中去，直到其内化为止。 例如，在第一次读《谜男方法：求爱艺术手册》时，我惊异于诱惑术的解析竟能如此之精致到细节，这类事情竟是可能的这个事实让我折服。

译者注：AlphaWolf，真名Vince Lin，1984年生，是PUA Lingo的创始人，PUA Lingo（http://www.pualingo. com）是目前最权威的把妹在线百科全书。 网站：http://www.godofstyle.com

因此，下面所列的是曾在游戏中极大地帮助过我的书籍和DVD。在此列出：

1. 《把妹达人》 http://www.puashu.com/book/4.html

很多男人（以及女人）是如何发现这个把*妹社区的门径。有PUA术语汇编（在本站我们做了引用mPUA的美妙细节。它并非一本关于某个特别技巧或风格的详细手册，而是一个故事，讲述了Neil在把*妹社区内里跟其他重要玩家们的历程。

2. 《谜男方法：求爱艺术手册》 http://www.puashu.com/book/1.html

在我的脑海里，这是一部开山之作，体现了谜男的十年历程和他对诱惑过程的分解而做的细致入微的努力。 他的M3模型仍然是把*妹全过程的主要结构，还没有其他任何一位把*妹导师能够比谜男分解地更加系统。

《谜男方法DVD》（Mystery Method DVDs） http://www.puashu.com/book/8.html。 一年以后，我审视了Matador、谜男和LoveDrop，观看了他们对身体语言、声音语调以及成为把*妹艺术家的深层次哲学涵义的视频演示，我就能更好地理解了谜男方法（MM）。尽可能以MM为结构，其应用是坚实和清晰的，既是针对把*妹又不限于把*妹。

4. 《蓝图解码》http://www.puashu.com/book/15.html

泰勒·德登的讲座和四年的制作。 在我涉足游戏两年时，《蓝图》将我折服。 它非常详细地解析了如何理解游戏，以及人生，以及如何构建和重新评价一个人的内心想法和内心游戏。对于那些旨在进行非

PUA的自我提升的人，这也是一部杰作，它提供了一个伟大的基础，在此之上具体技巧和方法都能得以运用。我强烈推荐弄这套DVD来看，因为只看电子书并不能完全获得泰勒的信息。

5. 《上床指南》

神秘的Tony Clink的杰作，他为社区内许多原创术语和方法做了详细解释。 他的风格和方法很灵巧，他的行文基调很老练。 他的文字给人一种肃然起敬的感觉，以及觉得他就在你身边。

6. 《诱惑的自然艺术》

“PUA训练”的CEO，Richard La Ruina在书中对他的历程和具体的技术组合娓娓道来，是英国的畅销书。 我发现此书是一本消遣性读物，讲述了一个书呆子气的孩子变成了一位伟大的把*妹大师和企业家（“PUA训练”的壮大简直是个奇迹）。他书中描述的有时是很基本的方法，但却非常有益于自然流游戏。 例如，在诱惑过程中自然流PUA的“社交先生”、“舒适感先生”和“诱惑者先生”的角色。（这正好完美地融合进了MM模型序列）

31. 阿尔法男人的特质

* 时间很紧：阿尔法男人有地方要去，有人要会见。 他不会花上3个小时来打电话。 他没时间去等待迟到超过15分钟的女人。他不会因为她要跟其他人说话而在电话里等上超过1分钟的时间。（如果女人让我在电话里等她，我则会直接挂断的。 要是别人的电话真那么重要，她们可以给那个人打回去嘛。你最近一次接到的真正“紧急”的电话是在什么时候哇？）

* 自我拾趣，这是首要的一条：不要把这个跟自私或以自我为中心相混淆。 这只是说明，阿尔法男人的生活和他的乐趣是*首要*的。如果他的行为并不去确保他在生活中的自我满足，那么他就会像可悲的殉教者那样地死去。

* 创造他自己的现实：一个阿尔法男人意识到，他无法依赖于任何人来给他的生活带来乐趣，所以他必须亲自去做。 他创造了一个欢乐，有趣和正面精神的“泡泡”，围绕在他周身，这样当他遇到一个陌生人时，他就很自信地知道，单凭他所散发出的能量气场就能使他变得充满生趣。

* 优先使用他的智慧，而后才是肌肉：一个真正的阿尔法男人知道，为了生存如今的男人不必再去打斗和狩猎了，那曾是我们祖先的方式。 现在我们有幸去塑造出一种新型的具有统治力的男人，他并不需要用体力来征服敌人。他知道，运用智慧和直觉才是最重要的。

* 不需要别人的认同：阿尔法男知道，他自己的人生道路是由他自

己开拓的，而且他深知，既然他已经自己定义了他的道德规范，他自己的行为准则，以及幽默方式，那么他的自信也就已经由此建立起来了。 别人是如个看待这些的都是次要的。 他不需要其他任何人给他盖章，以认同他所选择的人生道路。

* 既和蔼可亲又能感知别人的感情：而且他知道何时去控制他的情感以取得更大的益处。他知道，你不必总是摆出硬朗的一面，那些四处耀武扬威的男人通常都是最不自信。（俗话说的好——半桶水晃得最厉害。）

* 很明确他想要什么：阿尔法男知道他从生活中能要得什么，并为之去积极地追求。 他制定具体的目标和计划以取得成就。他知道如何快速地做出决定。

* 懂得生活中的冒险的作用：他清楚，最不幸福的人生是抱憾而终的——因为*没有*做过的事情。 他知道和理解这样的箴言：“年轻时的梦想是壮年时的遗憾。”他知道，人生要么是

一次伟大的冒险，要么就是——一无所有。

* 不会去下他输不起的赌注：阿尔法男不会去冒自己输不起的险，而且他明白何时需要用小心谨慎来进行平衡。他明白冒险和回报，以及如何权衡它们。

* 原谅他自己的失败：他知道，唯一不会失败的男人就是那些不去尝试的男人。 失败是生活的一部分。抓紧时间，经历失败，这样你才能快速取得成功，这就是他的座右铭。

* 每天都在成长：阿尔法男人知道，处在进化群体领先地位的唯一途径就是学习和成长，直到他所能达到的极限。 不成长则死。 他每一天都读书和文献。 他制定可实现的目标，把动机和野心聚焦于他们志在取得的成就上。 在死后会有大量的时间去发呆和松懈的。 人生苦短，此刻他有很多工作要做。

* 知道女人是次要目标，永远也不是首要目标：女人和性是进化驱动力中的一个重要部分，但它们不是阿尔法男人生命中的焦点。女人将会是一个充实而自信的人生的副产品。

* 控制他的激情和心魔：阿尔法男人知道，他的生活中存在着力量和弱点，而他则用来获得提升和成功。 他的激情让他保持着有目的性的前进，并且他知道在这样的追求中平衡的价值所在。他也知道他的薄弱环节，于是他通过自律来防止那些弱点打败自己。

* 具有精心培养过的幽默感：阿尔法男人知道，生活中不存在*真那么*严肃的东西，而且他知道如何取笑于自己，以及如何取笑于世界。他逗其他人笑，让他们自我感觉良好。

* 意识到*时间*是最宝贵的财产：时间无价，甚于金钱。 正如俗语所说，你无法把它带在身边，另外你不会想在生命的尽头坐拥积累来的财富却再无时间来消受了。 在弥留之际，没人还会希望能花更多的时间去办公。 时间就是你不得不去花费的全部。 *永远*也不要让你自己去“打发时间” 。

* 具有足够的成熟和自信来放下他的自尊心：阿尔法男知道，他的

自尊心只不过是他想象出来的一种幻想。 当他赋予它优先权以保护他的“形象”时，他就会不可避免地沦落为骄傲幻灭感的猎物。 只有缺乏安全感的男人才需要去保护他们的自尊心，结果却失去了学习和成长的机会。

* 专注于长远的目光而不是短期的收获：当生活中出现某种诱惑时，比如金钱或女人，男人们就会有目光短浅的倾向。 他知道何时应该为了他的大目标而去推迟短期的满足。 我们会在后文中详细讲解这个的。

32. 如何设计你自己的DHV惯例故事

让众多新手和老练的PUA们感到困难的泡学难题之一就是DHV惯例的设计。 所幸的是，我们在Venusian Arts网站能够深入到你的背景和经历中去，帮你从你自己的生活中提炼出最酷的东西。 使用你自己的故事，就意味着它们使你有默契感，让你更容易传达好的信息、激情和能量。本文将要告诉你该怎么去做。

从谜男方法中概而言之，DHV惯例旨在展示“关键性吸引力开关”（‘key attraction switch’），轻而易举地开启领袖（Leader）、保护人（Protector）、预选人（Pre- Selection）和成功冒险者（Successful risk taker）所拥有的特质，从而让对方由乐意接触你升级到不可抗拒地被你吸引。虽然还有其他角色（如游历丰富者、阅历颇深者等等），但上述几点则是我们在A2（A2就是在开场之后的一步，叫做女方被男方的吸引步骤，“Female-to-Male Interest”，详见谜男的M3模型。）和其后步骤中应该传达出来的东西。

人们有时以为DHV惯例需要正儿八经地制造强烈效果，并到处充斥着很明显DHV的亮点。

比如：

“嘿，听着，我刚从悉尼回来，飞机晚点了，我前女友一直在机场等我，可她却赶不上她的模特试镜了，而且她都已经买了她的法拉利的停车单”【展示预选人特质】。

可是你要知道，展示吸引力的开关也可以容易到说一些这样的东西：“我的前女友打电话给我，她显得有些慌乱，我是说，她真的真的很害怕，于是我让她注意听我话，我对她说：‘好好听着，宝贝儿，相信我，一切都会好起来的’”【展示预选人、保护人和一些领袖特质】。

“我没有DHV惯例”是自从我教授泡学以来从PUA们那里听到的最多的话。 你能想得到吗？你拥有的任何经历都可以转化成DHV惯例，无论你是十八岁还是八十岁了。我这就告诉你……让我们将灰色的东西鲜活起来，拿起笔，会议一下当初某个时候你在……

你曾有过有趣、好玩或不寻常的经历吗？

有人曾向你求助过吗（你的朋友曾因进退两难而向你寻求建议）？

挺身而出支持某人（对他感到为难，因此我挺身而出对他说让我们来一起搞定。我的意思是说，我的朋友和我完全走到了一起）吗？

安慰过某人（“她真的担心得要死，我便对她说想着我，一切都会好起来的”）吗？

为朋友组织过某些活动（假日、远足、一日游等等）吗？

被女孩追过（“她用短信轰炸过我”）吗？

和一个（或多个）女孩一起做过什么（“我的朋友简和我一起去了……”）吗？

指点过某人做过什么（“他们不知道下一步该怎么做，于是我便告诉他们去……”）吗?

希望你已经有了应当扪心自问的各式各样问题的轮廓了，因此现在我们应该有些货可以讨论了。带着某些想法，我们可以把由这些问题引导出来的东西转化成DHV惯例了。

实例1 “可怕的坐飞机经历”:

我曾有过一次非常糟糕的坐飞机经历，所有人都尖声惊叫，极度地恐惧。 我对坐在我旁边的女孩说，一切都会没事的，尽管我自己都吓得快尿裤子了，哈哈。

我靠，最近我坐飞机去夏威夷，结果发生一件可怕的事情。 当时所有人都很放松，空姐们也都满脸假春风地分发饮料。 突然，飞机开始颠簸，起初比较轻微，后来越来越厉害，人们开始感到紧张起来。 突然飞机就完全失去控制，砰，砰，砰，饮料洒得到处都是，空姐们也摔在地板上，人们开始尖叫起来。 我身边坐着一个女孩，吓得直哭，我便安慰她说一切都会没事的而她则开始用指甲死死抓住我不放！ 接着，一切又变得死一般的沉静。 飞行员说这是剧烈的飞行颠簸！ 事后我和她都给了一份免费饮料，因为第一，我安抚了她；第二，我忍受了痛苦，宁肯让她用指甲抓我！

实例2 “在波兰被打破鼻子”

我和两个女性朋友出去喝东西，结果在一场街头斗殴中鼻子被打

爆。 我处理了一下伤口，没什么事儿。

当时我在波兰度假，那是我的第二故乡，早些年我曾在那里呆过一年。

呃，我在一个酒吧和两个认识的女孩喝着东西。 其中一个女孩走出去叫出租车，第二个女孩和我也随后跟出去了。 到了外面，结果那个女孩被三个醉汉骚扰，我能感觉得到她很不安，于是我就转身过去问怎么回事。 他们听到我说话，便认定我是德国佬，嗯，波兰人和德国人总是合不来。于是一场冲突就爆发了。当一切尘埃落定，幸好那两个女孩相安无事，而我的鼻子则被打破了。我则不在乎，我说“不就是去一下医院吗？”。结果到了医院大夫用手缝我的鼻子！一切都弄好之后，大夫拿出镜子对我说：“看看是不是和原来一样？”呃，我自己不清楚，于是便开门叫那两个女孩进来，她们就像，呃，还和原来的两个小丫头一样，完好无损！ 哈哈。【保护人、预选人、游历丰富者】

可见，由先前我列出的各种问题而引出的生活事件，就这样通过稍许努力就转化成了DHV惯例故事。上述两个故事是我亲历的事情，九成是事实，夹杂着少许制造效果的修饰成;?) 这些都在A2阶段获得了莫大的成功。

我被问得第二多的问题是：“怎样在对话中加入这些惯例故事？”这很简单，哥们，这样去做。 我使用被我称之为“引子”的东西，通常就是两到三句话，用于把对话从任何虚拟的主题（惯例或误读！）转移到我的故事中来，下面是例子……为了进入“糟糕的坐飞机经历”DHV惯例：我刚刚才注意到，你的笑容可以通过命令来控制开启和关闭

（neg）！ 我敢打赌，在出现危机时用你来安慰民众一定有奇效。 着让我想起了……最近在我坐飞机时发生的惊人的一幕……或者：我刚刚才注意到，这些指甲是真的吗？ （neg）哦，当有这样指甲的女孩在我旁边时我总会感到紧张不安，哈哈。就是因为……最近在我坐飞机时发生了一件可怕的事情……或者：嗯～我猜你是干空姐的？因为你保养得很不错……而且你有一副“金发碧眼”般的容貌;?)（neg， 金发碧眼在西方观念中也是无脑美女的代言词）。我敢打赌，在出现危机时用你来安慰民众一定会很有效果。就像最近我坐的一次飞机……当时发生了一件可怕的事情……总而言之，你已经见识了一些DHV故事的例子，以及如何去设计和在对话中引入这些惯例故事。 当然，你需要实践，内化也很重要，但这些应当引起你的思考。 以后我会写一些关于如何将进挪（Kino）和服从性测试（compliance testing）交织进DHV故事中去。还要记住，在bootcamps网站，我们一起帮你打造你个性化的DHV惯例，然后你在内化过程中去进一步完善。 现在我欢迎你们发回一些关于你生活经历的一些简短句子，然后我会把其中的一些转变成DHV故事。 让我们打造好素材吧，以拯救那些整天处在水深火热的“你常来这里吗？”和“你是做……工作的吗？”的世界中、 已经被搞得乏味不堪的极品美眉们（HB）。行动起来吧，兄弟们！

33. 搭讪女人的三个最好时机

搭讪女人的最好时刻，就是你拥有最大自信和自我认同的时刻。 至少有三个时刻，你会不由自主地感到比其他任何时刻都拥有最大的自信。

第一个时刻就是你刚刚遇到一个女孩，并要到了电话之后。 因为当你刚刚要到女孩电话对她道别之后，你就有一种成就感。 带着这种成就感和自信你就应该去试着搭讪下一个女孩。

第二个时刻就是在你去约会之前。 比如你和某个女孩有个约会，那就早点去，在约会地点去转转。 因为你带着即将要约会的好心情和期待心理，你就能更好地展示你的积极态度，从而有利于搭讪。

最后一个时刻就是在你约会结束之后。 如果你刚有了一个成功的约会，你玩得很尽兴，你的心情很不错，你觉得那妞喜欢你。 那么在你回家之前先去某个地方，带着你的好心情、带着自信、带着良好的状态，去搭讪和认识其他女孩。

不过，别误解我。我不是教你骗感情或说谎，我只是针对于要电话号码和制造第一次约会。当你只是制造第一次约会，去认识女孩的时候，就并非在做任何承诺。 你们只是在试着互相了解，看她是否适合你，或者你是否适合她，所以谈不上不忠诚、不道德或欺诈。总之，搭讪的最佳时机就是你不由自主地感到最自信的时刻，这时去搭讪和认识女孩的成功性更大。

34. 怎样去调情

调情不仅是门艺术，更是科学。 运用下面这些久经考验的方法来施展魅力和诱惑吧。你需要一个积极进取的态度和一些健康的自信。

第一步：

用阳光的微笑开场。这种微笑不但从你的嘴唇上表现出来，更是从你的眼中散发出来。

第二步：

打个招呼，然后提问——问题需要不止是“是”或“不”来作答，比如，“你觉得乐队怎么样？”，或“那什么，我们这是在什么地方？” (小贴士) 不要使用花哨的开场白。 一项研究表明，简单的一句“嗨”是最成功的开场白。

第三步：

保持轻松的话题。目的只是逗笑，而不是陷入严肃的讨论。

第四步：

不经意地拨弄一下头发、首饰和衣服。当人们被某人所吸引时，他们就会下意识地做这些。有意识地去做这些，就可以将你表现出感兴趣的信号传达给对方，从而使对方兴奋起来。

第五步：

无论你说什么，都放进一些有趣的暗示。 所有人都会被好的幽默感所吸引。 不要撤离目光接触，除非对方正在给你看什么东西。那些目不转睛地注视你的人是非常迷人的。

第六步：

斜着身子听对方说话。 这会让他或她感到自己很有魅力——反过来也就会觉得你也很有魅力。(小贴士) 不敢肯定对方对于你的调情不感兴趣？那就看看他或她的两只脚：如果是冲着你的方向，那你就加分了！

第七步：

轻触对方的臂或手，这样可以制造一点两性刺激。这些动作只能保持在腰带上方。

第八步：

道别时，给对方一个轻轻拥抱，或在面颊上来一个轻轻触吻，从而表达一下你的温情，并增加你的吸引力。

祝你物色愉快！

小贴士：一项研究表明，传送秋波、微笑和眼神接触是调情的三大是制胜法宝。

35. 如何用关键的五个身体部位来勾引她？！

把妹是艺术也是科学，但很多男人似乎把科学这一部分忘得干干净净。 在本文中，我将告诉你五个身体部位（你的和她的）的绝招，能显著增加你的把妹指数。这就开始吧！

具体方法

难易度:容易

所需东西：你本人

一、鼻子：女人的鼻子能告诉她关于你的很多信息。 你好不好闻？你还是在克林顿任总统期间洗的澡吧？一些研究表明，女人的嗅觉在某些方面要比男人灵敏。 因此，第一步就是要“专攻她的鼻子”——要一直做个勤洗澡、抹香水、保持清爽体味的男人。优质的古龙水很好用，但要用量适当，营造好感即可——不要十米开外就能把她熏死！

二、嘴巴：我很诧异有些男人不愿微笑。 要么他们视女人为惊慌的兔子，要么他们用嘴唇紧紧裹住牙齿，就仿佛它们并非雪白如珍珠，而是又青又紫的。 一个自然而温暖的笑容能产生很深刻的初次印象，所以，要善于使用微笑，而不要错过微笑（和她）。还要记住，她们不把板栗称为珍珠——请每年去牙医那儿清洁两次牙齿，并请每顿饭后刷洗你的玉牙珠齿。在你下次约会时，它们会让你的微笑与不笑产生强烈反差。

三、耳朵：数年以来我就从男人和女人那里得知，男人的声音往往能够让把妹能力超常发挥。 从你的腹腔神经丛开始，将嗓音拉起来，说话清楚且深厚（当你在说话时能够感到自己的胸腔产生出某种震动，那就做得到位了），调整说话音量已达到最佳效果。学着清晰地低语，学着说话，这样所有人都知道这家伙拥有一副男人的嗓音！

四、骨架：你虽然没必要呆在陆军或海军去练好姿势，但这却很有用。 看看你所喜爱的电影明星和运动员们，你可曾见过他们蔫儿不啦叽、耷拉着双肩、弓着背的样子？没有；他们站得倍儿直，还挂着自豪。 哥们儿，你的身子就是你的工具，要确保所有人都看到你一直保持优雅、自豪和笔挺的样子。

五、眼睛：眼神接触确是本文最后一个秘密为器。 学会如何和女人产生出彼此放电的眼神接触，那么把妹就成功在望了！ 不要只是呆看着女人——要用你的眼睛在她的眼睛上面游移。 要慢慢慢慢慢慢慢慢地移开目光接触，就好象你的眼睛刚刚减速为蜗牛的步伐。 但……不要死盯；要深深地看着她，要花时间真正去观赏每只眼睛，它们的颜色、质地和深度。此乃获胜策略——而大多数男人对此却差强人意。

练习。完善。向自己宣布你就是把妹艺术大师。

在下面我放了一些链接，如果你愿意，可以去看一看更多的策略。下次见！

36. 诱惑术不全是关于性，也不全是关于你

在所有策略、 书籍和电视节目中，把妹的核心主旨之一似乎不知怎么地就被偏离了。

当这个领域中的陌生人或新手们谈论技艺时，对话总是集中在上床上，言语之间带有不怀好意且有点无视道德的论调。 这是可悲的，因为毕竟，把妹的意义远不止是让你享受性福。

我相信把妹有三大原则，这三个根本的主旨是永远不能被忽视的：

1. 这远不止是关于女人；这关系到改变你的整个生活

2. 我是奖品。

3. 让她在你离开时好于你们初见时。

你会注意到，尽管我们所有人都曾利用空闲时间去改善我们的性生活，但没有一个核心主旨集中在某个特定的方面。 神奇的是，如果恪守这三个要点，那么健康的性生活则必将水到渠成。

这关系到改变你的整个生活。

我们建立吸引的主要方式之一，就是通过在讲故事中使用展示较高的价值（DHV）。 我们在故事中点缀着设计好的词组，来刺激女人的

吸引开关，而这本身并没有错。 但是，可你在讲的究竟是谁的故事？罐装材料应当被看作是为速成学生用的训练手段，它能帮助你领会讲故事的概念，但却应当被看作是一种临时的工具，而非你的把妹游戏中的长期固定设备。

诚然，通过使用罐装材料、引人入胜的段子和刺激大脑的开场白，你可以诱惑到女人。 可是，真正的挑战并不在于你能否把女孩搞上床，而是你能否留住她。 任何值得去把的女孩当然就值得去睡，也就应该值得不断去睡。 但是除了你带给她最棒的床上体验之外，女人是不会变成你生命中的一部分的，要是你不值得她去投资的话。最后，如果所有这些学会的材料和你的生活方式并不一致，那么你的把妹游戏就犹如镜花水月。要真干起来，过有趣的生活。改变你所不满意的一切。如果你讨厌你的工作，那好，我鼓励你辞掉不干，去追求你真正在乎的东西。 变得忙碌起来，用各种活动和爱好来充斥你的日程表，不要懒懒散散的。 打造出一种生活方式（在此物质上的财富并非最重要的），让女人愿意投入到其中，因为最终你需要能够把她带进你的现实世界中。

此外，只要你不断地精通这门艺术，你跟每个人之间的互动也将会不断提升。 你跟同事、社会上的熟人以及家庭成员之间的关系都将会增强并变得更加积极。 你会注意到其他所有人——不只是美女们——都会对你刮目相看的。

我是奖品。

当我搭讪一个我从没见过的女人时，我不会给予她任何奖赏，也不会给她颁发进入到我生活的许可证。如果只是因为她足够走运中了“基

因库彩票”（即天赋美貌），那这就并不表示我们男人就应该自动地把她视为高价值。她必须赢得我的尊重并证明她拥有价值。 我知道我是谁，我知道为什么人们喜欢我，以及为什么我认为我自己拥有价值，但我也知道她有可能是个连环杀手或是个以色谋财的骗子。 谜男方法中的整个筛选阶段都是围绕这个原则构建的，而这种心态最终转变成“我是奖品”。

如果你相信你配不上你在把的女孩，那么你就会下意识地将这个想法传达给了你的目标，于是她就将此视为DLV。 虽然你的外在游戏（outer game）足够强，但内在游戏（inner game ）却多次不够强时，你就可能被打枪。 还是那句话，尽管你表现得好像你配得上某人，但你自己却并不真心相信你配得上，这就会毁掉在你生活中留住那个人的一切机会。

让她在你离开时好于你们初见时。

不管把妹进展得怎样、是否以打枪、被拒、或其他收场告终：你的全局目标就是，总提供价值。 我们从不希望因为某人跟我们进行了互动而把他们的生活弄糟。 类似的，我们也从不希望某人把我们看成是某种异类，而是想要她正面地（或部分负面地/中性地）看待我们。

就算组合对你表现得无礼，你遭到很恶心的打枪，也不要沦为到他们那个层次上，不要沦为侮辱他们的小心眼。 只要说些诸如“我想你们这些家伙今晚大概对我太放肆了些吧。 碰到你们没什么大不了的，我要回我朋友那儿了。”，这样不但你的晚上不会被酒吧斗殴或其他不必要的节目毁掉，而且这种解决冲突的作风是100%跟具有高价值雄性领袖的基本精神相一致的。

表现出极端的情绪化反应是低价值的信号。 例如，当布拉德·皮特看见一个美女时，他并不畏首畏尾。而要是那个美女告诉他滚开的话，我高度怀疑他会因此而表现成一个混蛋的。

他是布拉德TMD皮特，你可以确信他不会让自己情绪化地投资到那件事里去，因为那点区区小事跟他的整个生活相比显得太微不足道了。

总之，在你开始了把妹之后，别忘了这个原则。 无论她继续做你五年的女友，还只是跟你临时在一起，你都应该总是旨在让她的生活变得更美好。

评论:

霍莉于2009年9月21日星期一，下午4:18

我认为，让某人在离开时比初见时更好，这是个很棒的想法。 我遇到过一些男人向我凑过来，而当我礼貌地告诉他们我只想跟我的朋友们呆在一起时，他们就变得无礼和粗暴。 我也遇到过一些真正不错的男人，当我告诉他们同样的话时，他们只是逗我笑起来。 我记得那些让我笑的男人。

霍莉

37. 007电影《皇家赌场》中的话术分

男女主人公：詹姆士·邦德（James Bond）和维丝普·林德（Vesper Lynd）。

场景一：初次见面，在秘鲁的蒙特内哥罗的火车上用餐

007在坐着看菜单。

Vesper：（走过来，在007对面坐下，然后才开口说话）：我是玛妮。

007：（看着Vesper，合上菜单）：每个便士的钱。【冷静。幽默】

Vesper：财政部同意资助你参与赌局。（说完展示她的名片）

007：（看了名片上的名字）：“维丝普。”

007：嗯，我真希望你责怪了你的父母给你起了这个名字。【否定和打压】

Vesper没有理会上面的否定。这时侍者递菜单给Vesper，她回了声：“谢谢。”【不正面回应否定和打压，以试图保持框架】

quickly. 你的老板一定很有关系，我从未见过这么多（钱）如此之

迅速地拨下来。

007：或者说，是如此之时髦（拨下来）。【用幽默赞对方美丽，先推后拉。】

007：我能问你钱在哪里吗?

Vesper：一千万汇入你蒙特内哥罗的帐户，等我确认投资够深后，会再汇入五百万。

Vesper：我想你已经很清楚，如果你输了，政府就等于直接资助了恐怖分子。

双方互望了一秒钟。

Vesper：（低头看菜单）有什么好吃的?

二人用餐。杯盘撤下，用餐结束。

Vesper：你是说一切都靠概率和赌注的比率?

Vesper：我曾担心会有涉及到概率。

007：除非你假定运气好的玩家会赢。

Vesper：那么就是要所谓的“虚张声势”了?

007：看来你听说过这个术语。【骄傲。 轻度打压】

007：那你也知道打扑克时也不是跟运气打牌的。

007：而是跟坐在你对面你的对手打牌。

Vesper：你很会对人进行察言观色？【发出挑战，女人惯用伎俩】

007：（立即作答）：是的。【不假思索地肯定回答，展示高度的自信】

007：也就是我为什么能看出你的话中带刺。【通过幽默巧妙地反测试，既维持了框架又进行了打压】

Vesper：我现在确定我们的钱给对人了。【肯定了007】

007：你不认为这是个好计划，对吧？【面对女人的肯定和认同，007丝毫没有表现出喜形于色或感谢的意思。而是转移了话题。以此表示出对于女人的认同不在乎，从而依然保持自己是奖品的框架。 否则则落入她是奖品的框架。】

Vesper：这么说有个计划啊？

Vesper：我印象中是我们用那么多钱和几百条人命进行冒险来玩凭运气的游戏。【讽刺】

Vesper：你还能推测出什么？邦德先生。【又将话题来回来了，继

续发起挑战和测试】

007：关于你吗，林德小姐？【接受挑战】

007：你的美貌是个问题。【打压，去兴趣标志】

007：你担心别人不会认真看待你。【冷读】

Vesper：这话适用于任何胸大无脑的女人。【女人惯用的否定和测试】

007：这倒不假，但这一个则过度了弥补了（这个缺点），通过穿上稍微男性化的衣服，比她的女同事们都更有挑衅性，这就使她具有了带刺的态度，而且很讽刺的是，这也使她不太可能被她的男性上司接受和升职，因为他把她的不安全感误解为狂傲。【继续冷读，暗中打压】

007：眼下，我一般会认为你是个独生女，因为你知道，我是这样推断的：你无视我对你父母的讽刺。我将不得不说你是个孤儿。【冷读】

Vesper：（等了一两秒钟）：好吧。【女人摆出不置可否的态度，以尽力保持框架】

Vesper：但根据你的西装革履来看，你上过牛津之类的大学，而且实际上以为是人就该穿成那样。不过你穿西服的时候却带着如此轻慢不屑的态度，我猜你并非出身富豪，而且你学校的朋友从没让你忘记

这一点。这就意味着你是受其他好心人的资助上学的，因此你一向好斗。 既然你对我的第一念头是孤儿，那也正是我要告诉你的。【冷读，暗中打压】

双方沉默对视两秒钟。

Vesper：（突然身子前凑，交叉双臂，扑在桌上，用挑衅的眼神望着007）：哦，你真的是耶。【挑衅】

Vesper：（眼神斜下望，笑）：我喜欢这种扑克游戏。

Vesper：（又抬眼望007）：这也很有道理，因为情报局找的是心理失调的年轻男人，为了保护女王和国家，他们不在乎牺牲别人的性命。你知道，他们是典型的航空特战队退役、带着轻松的笑容和昂贵手表的人。【利用对方的职业特点进行冷读和打压】

Vesper：（突然眼光移到007的手表上）劳力士？【试图验证自己的话】

007：欧米茄。【不动声色】

Vesper：很炫。 嗯，因为才刚认识你，我目前还不会叫你冷血混蛋的。【先赞手表，但紧接着进行比较厉害的打压】

007：不，你当然不会的。【简单接招，尽量不失框架】

Vesper：不过也不难想象。你认为女人是可抛弃的玩偶，而不是有

意义的追求对象。 因此，对于你这样的魅力男，邦德先生，我会盯紧我们政府的钱，而不是你的美臀。【继续冷读+打压】

007：你注意到了。 【简单巧妙的接招，尽量不失框架】

Vesper：会计师也有想象力。【不直接回答，否则那就是肯定007了】

Vesper：那羊肉的怎么样？【转移话题，这也是编剧需要设计的，以引出下面的幽默收尾】

007：被戳烂了。 真可怜。【幽默暗讽】

Vesper：晚安，邦德先生。

007：晚安，林德小姐。

场景二：豪华二人晚餐。为了庆祝007赌钱获胜。

007：（望着Vesper的项链）：我知道那是什么。【话引子】

Vesper抬头，作出感兴趣状。 没说话，但面部表情说明她在等着答案。

007：那是阿尔及利亚爱情结。【见多识广，DHV】

Vesper：是吗？我认为它只不过好看而已。

007：不，你没那么认为。 那是别人送给你的。【冷读】

007：他是个非常幸运的男人。【间接赞美女人】

注：其实这是Vesper的法国阿尔及利亚男友送她的，其男友在黑道手上，并用于威胁Vesper。所以Vesper这里当然是要绕开实情了。

场景三：在康复中心。

007：你好。

Vesper：你好。

007：你可好？【表现关怀】

Vesper：我忍不住叫醒你。

Vesper：（他们正彼此互视）：每次你看着我时，就好象好几年没见到我似的。 这让我又重新出生下来的感觉。【调情】

007：要是你刚刚出生下来，你会是裸体的吧？【用幽默加大调情尺度】

后面的对话是Vesper的性暗示和性批准，此略。

场景四：在海滩。是上床之后。

Vesper：每个人都有习惯性动作吗?

007：是的，所有人。 但你除外。

007：我想那就是我爱你的原因。【表白！！！】

Vesper：你爱我? 【测试】

007： 爱到我甘愿辞职去和你周游世界，直到我们中的一个人不得不去找一份正当的工作。 但我觉得那个人一定是你。我可不知道什么样才是一份正当的工作。

Vesper：你是认真的?

007：正如你说的，干我这行太久了，不会剩下多少灵魂值得拯救了。 我几乎没有什么东西可以带着离开了。 对你来说，这些（话）够了吗?

38. 把妹测试

七个问题1就能测出你对于吸引女人有多了解。

1) 当你在外面遇到女人时，你会：

a. 直接走进酒吧，和你看到的第一个女人说话……？

b. 先调整情绪做一下“勇气测试”，以确定你已经准备好去搭讪了……？

c. 花几分钟时间说服自己……？

译者注：这是一篇没有完成的翻译。后面的答案分析只翻译了前两个问题。

2) 当你在酒吧看到一个你感兴趣的女人。 你会：

a. 直接走过去为她买喝的……？

b. 以一个问题开场，比如“你觉得男人和女人，哪个撒谎更多？”？

c. 问她一个问题，这个问题和你自己的爱好和热情有关……？

3) 你们交谈时出现了一次冷场……你会：

a. 催促她对你说些关于她的东西?

b. 等着她说话，否则就转身离开?

c. 用一些琐碎的谈话来填补时间空档

4) 她后来问你：

“你在和其他人约会吗？”你会告诉她：

a. “我正在和很多异性进行交往……”

b. ”我正在和许多女人约会……”

c. ”没有，我没有跟任何人在约会。 我是单身……”

5) 以下三个话题中，哪一个你在和女人谈话时*从不*谈及：

a. 性

b. 政治

c. 宗教

6) 你们的对话即将结束。 她要你把你的电话号码给她。 你会：

a. 给她电话号码，并告诉她何时给你打电话……?

b. 你去要她的电话号码……

c. 叫她拿出手机，然后你用她的手机去拨你的电话……

7) 你拿到了她的电话号码。 你会：

a. 当晚就打过去……？

b. 第二天再打过去……？

c. 至少三天后再打过去，以更多地做出“难于得到”的感觉……？

答案解析： （其它问题的答案解析没有翻译，最佳答案是：3. a; 6. a; 7. b，而对于问题4和5，三个答案都非最佳。）

问题1:

当你在外面遇到女人时，你会：

a. 直接走进酒吧，和你看到的异地个女人说话。

祝贺你！ 你的路子很对……

这也许是最佳答案。 你进入到与女人互动的状态越早，那么你在内心徘徊不定的时间进而扼杀你的自信的时间也就越少。 我们每个人在内心深处都有一个声音在高叫着，如果我们允许它“说话”，那么它就

会试图摧毁我们的自信心和自尊心。

关键在于，在你犹豫不决或开始分析自己搭讪的“合适性”那一刻，你就已经开始使自己脱离了那样的合适性了。 再说一遍，有太多的男人非要等到使自己确信即将开始的搭讪是完美且无风险的时候才去行动。

要记住，如果你不搭讪，那你就是在使自己失败。 如果你不过去认识她，她就不会过来认识你。 但如果你克服了自己的内部障碍，那起码你就正在使自己走到一个正确的轨道上来——行动。

b 先调整情绪做一下“勇气测试”，以确定你已经准备好去搭讪了。

如果你选此项，那么表明你对自己的情绪和状态太敏感了。

对某些男人来说，在和女人交谈之前这是必须的步骤。 如果你发现你自己正在迫使自己“咬紧牙关” 、 强压下内心的恐惧和焦虑，那么你可能就正在破坏你自己的内部放松状态，而这迟早会造成致命的结果。

如果你在接近和认识女人时具有很大程度的焦虑，那么你就需要费些功夫去减轻紧张感、增强放松的心理和精神状态。 快速的勇气测试总是一个好办法。 如果你感到有些“进入状态”了，就上去跟她说话。 如果你感到有些“不在状态”，那么就再努力一下让自己回到放松和自信的状态，然后在去搭讪。

c 花几分钟时间说服自己

这是个好的开始，但这里有些东西你必须小心对待……

对于“自助”的一个普遍误解是：认为确信能够帮助你改变精神状态。 尽管一个重复的情绪控制语句的确能够帮你改变一些习惯，但大多数的人会脱离“情绪控制”部分从而最终的确信是无效的。 如果你打心底里不相信的话，就算你反反复复地对自己说上无数遍也是无济于事的。

你的神经系统（还有潜意识）是非常聪明的，它能察觉得到你没在说真话。 哪怕你只是有一点点不那么相信你正在对自己重复的某个信念时，那么它也只是“知道一下”而已……但却从不起作用。这就是为什么大多数人在游戏中失去“确信”的原因。

恰恰相反，你需要能够把自己同这样的情绪状态向联系上：这个情绪状态真正推动你的头脑去*相信*你正在告诉自己的东西。否则，你将只会以“反推动”而告终，你将不会得到你想要的结果。

问题2:

当你在酒吧看到一个你感兴趣的女人。你会：

a. 直接走过去为她买喝的。

你会发现这将把你带进一个权力失衡的困境。

虽然这看起来也许自信和直接，但事实上却透露出最坏可能的信

息：“我将要贿赂你的情感，因为我真的觉得作为男人这一点还不够【译者注：也就是说，你觉得还需要做其他一些事情才能有资格去和女人进行情感交流。 原作者的言下之意是，其实只要具备‘你是男人’这一点就已经足够了。】。”

请记住，女人总是通过看着男人的行为来解释他的力量和自信。 她们是被动的接收者和信息诠释者，她们*更注意*你做了什么，而不是你说了什么。如果你急不可耐地为她买了饮料，这看起来便像是在做交易，而且丝毫也不能把你从另外十几个做着*同样*事情的男人中区分出来。

而且，你这也是在变相地要自己将来进行自责（一般也会埋怨女人），因为你在不断地期待着回报，既然你砸出了那么多钱为女人买饮料。

正确的做法是，你应当和她交流*价值*。

b 以一个问题开场，比如“你觉得男人和女人，哪个撒谎更多？”

这是如今PUA们流行的选项。这个开场白曾经风靡一时，用于开启和女人的谈话同时不会过分暴露“泡学”意图，但这个开场白去被用得太多了。

嗯，这都还凑合，但问题有两个：1) 后来女人在任何地方都听到诸如此类的开场白——主要是因为那些懒得自己设计开场白的家伙的过度使用，以及2) 就算他们成功地使用这类开场白开启了谈话，想这样的提问对于他们来说却有些怪异，于是他们还是在交谈中落败，因为

他们从来就没有对那个开场白真正感兴趣过。

你必须自己找到一些办法来问女人一些诸如此类的问题，而不要是自己看起来像是在机械地重复着从书上看来的某些技巧，*而且*你必须看起来是真心实意地提问。

c 问她一个问题，这个问题和你自己的爱好和热情有关。

祝贺你，这儿你的直觉很正确。

通过问她一个与你的热情和爱好有关的问题，你就会大大提高成功几率：你能够以正确的态度和她进行交流，而这样的态度正是她在男人身上寻找的，即激情与野心。

很多男人不敢主动谈论他们自己的兴趣和热情，从而错过了以正确方法真正打动女人的绝好机会。